



わたぐもこどもセンターだより 5月号



育児講座「夏の過ごし方」

(要予約 お電話・ネットでの予約はできません。4/20 申込み開始)

この時期に適した衣服、あせも等の肌トラブル予防や、受診のタイミング等、夏の過ごし方を保健師さんに教えていただきます。一緒に発育計測を行う予定です。

日時 5月21日(木) 10:00~11:30 10組

場所 わたぐもこどもセンター

内容 保健師によるお話 発育測定

対象年齢 0、1歳児のお子様と保護者

費用 無料



- ※ 当日、オムツを一枚お持ちください。
- ※ 開始10分前から受付となります。
- ※ キャンセルは、わかり次第お知らせください。

5月生まれ誕生日会 5月11日(月)

(要予約・電話・ネット予約OK)

0歳児・1歳児クラスのお友達と一緒に、お誕生日会を行います。参加された誕生日児にはプレゼントがあります。誕生日児は9:30までにお越しください。



消防訓練



5月29日(金) 10:15~

地震→火災を想定した避難訓練を行います

HAPPY マタニティ 5月22日(金) 12:30~14:00 (要予約・電話・ネット予約OK)

妊婦さんと0歳児の親子で、出産や育児のお話や、赤ちゃんとのふれあいをしましょう

ベビトレヨガ 久保田 朱沙 先生 (要予約・電話・ネット予約OK)

5月12日(火) 10:00~11:00 (9:00~入室可能)

お子さんと一緒に行うヨガです。

いつものおでかけセット、水分補給の水か麦茶をお持ちください。



ベビースキンケア 新盛 奈津子 先生(天使のはしご ロイヤルセラピスト協会認定講師)

5月29日(金) 10:30~ (9:00~入室可能)

楽しく交流しながら、赤ちゃんの敏感なお肌のケアをしましょう (要予約・電話・ネット予約OK)

日に日に暖かくなり、外遊びには絶好な季節になってきました。わたぐもこどもセンターでは、園庭で遊ぶことができます。予定表をご覧ください。(WBGT 暑さ指数によっては、遊べない日もあります)

保育園児は0歳児から外遊びを楽しんでいます。

《外あそびの効果》

- ・心肺機能が鍛えられる。基礎体力が養われる。・身体だけでなく心の健康維持にもつながる。
- ・太陽の光を浴びることで代謝が良くなる。(体内のビタミンDの生成)
- ・暑さ寒さを体感することで体温調整機能が発達する。自律神経が鍛えられる。
- ・ストレス発散や睡眠の質の向上も期待できる。・社会性が育つ。

