



須川保育園 R6

子育て支援センターほっと

April 4月

春風が優しく草花や木々が目を楽しませてくれる季節になりました。
新年度もスタートし、新しい出会いもたくさんあるのかなあと今から楽しみにしています。今月もいろんなイベントを準備していますので、いつでも遊びに来てください。お待ちしております。

4月イベント

3日(水) 10:30 「IHクッキング」 (講師)九州ネクストさん 6名

12日(金) 10:30 「こいのぼりガーランド作り」 参加費 100円 6名

16日(火) 10:30 「ルーシーダットン」 タイ式ヨガ 参加費 500円
(講師)門畑悦子さん 飲み物を持参して下さい 5名

23日(火) 10:00 「自宅でできるヘッドケア」 参加費 800円
(講師)兼平静香さん 5名
日頃頑張っている自分にご褒美!

☎ お問い合わせ先 ☎

保育園 82-0923 センター 82-0026
 利用時間 9:00~14:00 予約はいりません。
 いつでも遊びに来て下さいね!
 *イベントは予約が必要な時があります。
 園の給食も食べられます。2週間前までに予約をして下さい。 大人 250円 子ども 150円

寝かしつけの技

一人ひとりに合った方法で入眠に誘うようにします。ここでは、効果的な寝かしつけの方法を紹介します。

- 1 体をトントン優しくたたく、すりすりとなでる**
(タオルの上から、背中やお腹、お尻、足など)
- 2 足を温める**
- 3 顔や頭をなでる**
 - ・眉間を指で上から下に優しくなでる
 - ・こめかみから耳に沿って頭をなでる
 - ・前髪を後ろにかきあげながら頭をなでる



おひな様足形フラワーアート



「ルーシーダットン」
タイ式ヨガ
呼吸法とストレッチを
組み合わせた動きで
リフレッシュ!

