



すかわこどもえん R7

子育て支援センターほっと



まだ梅雨明けはしていませんが、もうすぐ本格的な夏到来です。

今年の夏は例年以上に猛暑になる予想だそうです。

水分補給や塩分補給、食事にも気を配り、無理せず疲れたら十分な休息をとるなど、体調には気をつけていきましょう。

今月もセンターでは親子で楽しめるイベントを準備しています。

イベントがある日もない日もふらっと気軽に遊びに来てくださいね。

今月のイベント

1日(火) 10:20 【七夕会】(園のお遊戯室) 参加費 100円 7名

- ★ 短冊に願い事を書いて飾りつけを楽しみましょう♪
- ★ 給食も一緒に食べられます。(七夕素麺、から揚げおにぎり、果物)

4日(金) 10:30 【生後2ヵ月～1歳の赤ちゃんママ対象
抱っこ講座】 参加費 800円 6名
講師 (助産師・江口ひろみさん)

- ★ 抱っこのお悩みを解決! 腰や手首が痛い、あかちゃんが反り返ってしまう、そんなお悩みを解決して、赤ちゃんとの時間が今まで以上に快適で幸せな時間となりますよ♪
- ★ 素手抱っこ、抱っこ紐の調整、抱っこ紐の試着など個別にじっくり教えてもらえます。

14日(月) 10:00 【ベビーフォト】講師 (川口理沙さん) 6名
★ 1枚1000円

15日(火) 10:30 【IHクッキング】講師 (九州ネクストさん) 5名

- ★ 11ヵ月以降の子どもさん対象になります。
- ★ パナナのおやきとミニアメリカンドッグを作ります。

18日(金) 10:45 「ルーシーダットン」タイ式ヨガ 5名
講師 (門畑悦子さん) 飲み物を持参して下さい。
参加費 500円

- ★ だる重い体をストレッチでほぐして、リフレッシュしませんか?

☎ 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場合があります。
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

食物繊維で腸活!

大量に汗をかく夏場は体内の水分量が不足がちで、

便秘になりやすい時期です。水分の他にも食物繊維を

たっぷりとり、腸の免疫力を上げていきましょう。

水溶性食物繊維: 善玉菌を活性化させ、腸内環境を整える(海藻類、果物、野菜、大麦)

不溶性食物繊維: 腸内の有害物質を便として出す。
(玄米、根菜類、豆類、キノコ類
繊維の固いごぼう、レンコン、
オクラなど)



ママと赤ちゃんのお手当

父の日缶バッジ作り♪

