

なかよし広場 こっこ 7月

お問い合わせ（きよね夢てらす内） 0866-92-0355
（お問い合わせは、広場が開いている時間内をお願いします。）

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3 休	4	5 同級生 タイム 2・3才児 10時～12時	6 休
7 パパデー 9時半～ 12時半 午後休み	8 初めまして の日 9時半～12時	9	10 休	11	12 同級生 タイム 0才児 10時～12時	13 休
14 休	15 休	16	17 休	18☆ 赤ちゃん タイム 10時～12時 午後は『みんな の時間』	19 同級生 タイム 1才児 10時～12時	20 休
21 休	22	23 読み聞かせ タイム 11時半～ (20分程度)	24☆ ブレママ タイム 9時半～12時半 午後休み	25	26	27 休
28 休	29	30★	31 休			

☆=午前 ★=午後 ◎=1日 は、助産師が広場にいる印です。
母乳相談などができます。（都合で変更になることもあります。）

水遊びについて

7月と8月のお天気が良い日には、こっこで水遊びができます。

水遊びをしたい時には、スタッフに声をかけてくださいね。

水着（水遊び用紙パンツ）、タオル、お茶を用意してください。

オムツがとれていないお子さんは、必ず水遊び用紙パンツを着用してくださいね。

*水遊びをする時は、お子さんの体調に十分気をつけてください。とびひなど伝染性の病気を発症している時は、水遊びはできません。よろしくお願いします。

お子さんが楽しく安全に遊ぶことができるようご協力をよろしくお願いします。



水分補給について

夏は、汗をかいて体内の水分が失われがち。こまめな水分補給が必要となります。

暑い・・・食欲がない・・・冷たい美味しいジュースが欲しい・・・ジュースなら飲める・・・といって、たくさんジュース（清涼飲料水）を飲んでいませんか？

350mlのジュース（清涼飲料水）には、30g前後（5gのスティックシュガー6本前後）の糖分が入っています。

糖分の取りすぎは、肥満や虫歯、カルシウム不足の原因になります。

くれぐれもジュース（清涼飲料水）の飲みすぎはご注意ください！！

夏の水分補給は、麦茶など糖分がなくてミネラルが取れるものがお勧めです。

毎月ある行事

同級生タイム

同じ年に生まれた子とその保護者が集い、親子で友達作りができ、同級生ならではの話題や悩み事を話しながら交流する場です。

2・3才児（平成21年4月2日～23年4月1日生まれの子）

1才児（平成23年4月2日～24年4月1日生まれの子）

0才児（平成24年4月2日～生まれの子）

今月の同級生タイムは・・・

『水遊びです』（雨天のときは室内遊びをします。）

初めましての日

広場へ行ってみたいけど最初の一步がなかなか出せない・・・という人。広場を初めて利用する人同士が集う場です。気軽に遊びに来てください。

読み聞かせタイム

総社市立図書館の司書さんが来て、絵本や紙芝居の読み聞かせ、エプロンシアターなどをしてくれます。

赤ちゃんタイム（第3木曜日午前）

1才未満の赤ちゃんとその保護者が対象です。

親子ふれあい体操（赤ちゃんは裸になります）、

産後ピクス（ママは動きやすい服装で来てください）など、内容が盛りだくさんです。

（注意）赤ちゃんタイムは好評につき、こっこかちびっこ広場のどちらか月1回の参加とさせていただきます。

『みんなの時間』赤ちゃんタイムのあと（13時半～16時の間）に幼稚園の子も広場を利用できるみんなの時間です。

3才以下の子とその幼稚園の兄弟・保護者が対象です。

ブレママタイム（第4水曜日午前）*午後休み

妊婦さんとその家族が対象です。

マタニティピクスまたはヨガや、助産師による産前産後の話など、健康なマタニティライフから安産、産後の体作りがサポートできる内容になっています。妊娠中からのママ同士の交流が赤ちゃんが生まれてからもずっと続く出会いの場になるといいな（注意）・動きやすい服装で来てください。

・体操（ピクスまたはヨガ）は10時から始まります。

・体操には、自己管理のもとくれぐれも無理のない範囲でご参加をお願いします。当日は参加するにあたり助産師問診チェックを行い、了承のうえ同意書に記入していただきます。宜しくをお願いします。

※母子手帳を持ってきてください。

パパデー（基本は第1日曜日午前ですが、きよね夢てらすの行事があるときは変更にな

*午後休み

パパとお子さんが対象です。

お子さんをパパに預けて、ママはちょっぴりリフレッシュタイム！ご家族そろって遊びに来られても大丈夫です。

（今年度より場所を移動してきよね夢てらすで行います。）



り、



こ



...

りの
師が

ります。)

!



