

ぽっかぽか通信



10月の予定

第92号 平成28年9月21日発行
 みんなの広場・ぽっかぽか
 (倉敷市美和1丁目8-5 山内服装専門学校2階)
 TEL & FAX (086)427-5550



「みんなの広場・ぽっかぽか」(山内服装専門学校2階)

月～金曜日 10時～15時まで

「ひろば・ぽっかぽか(出張ひろば)」(倉敷幼稚園2階)

毎週金曜日 10時～15時まで

【みんなの広場 & 出張ひろば 利用案内】

初回来所時に、保険料500円(一家族につき)をお支払ください。

専用駐車場はありません。土日祝日はお休みです。

みんなの広場・ぽっかぽか(in美和・山内服装専門学校)

毎週(火) 10時30分から11時30分まで
 13時 から14時30分まで
京子おばちゃんのかいり字ママ講座

初回 1,000円 2回目以降700円(月2回受講可能な方)
 ひろば利用者のための講座です。お子さんと
 ともに別室で受講します。

10月31日(月) 10時から12時まで
由紀子さんのリフレクソロジー

20分 500円 リフレクソロジスト 三宅 由紀子
 足裏や手のひらには、からだの臓器と連動し
 ているツボがたくさんあります。日々の生活から、
 心と体をときほぐしてあげませんか?
 初めての方優先。要予約制。

10月13日(木) 10時から11時20分まで
ベビマ&ハロウィンアートづくり

料金 1,800円 持ち物 バスタオル
 ベビーマッサージで親子の絆を深める癒し
 の時間を過ごしましょう。

※ 予防接種24時間以内は避けてください。

ペーパーアートで成長する我が子の思い出を残
 しましょう。足型ハロウィン色紙やハロウィンフレー
 ム その他から1つ選んで作れます。

問い合わせ・申込は

090-1011-3280

kamedayokamekame@gmail.com をお願いします。

10月29日(土) 10時から
ファミリーウェルカム&美観地区散策デー

倉敷物語館 和室で行います。パパやじい
 じ、ばあばと一緒に遊びに来てね。11時30分～
 観光ガイドさんと美観地区散策もします。

10/12・26日(水)は、**ぽこ×ぽかタイム実施のため、通常のひろ
 ばは、10時から12時までとなります。** ※ 昼食タイムはご遠慮ください。

【ぽこ×ぽかタイムとは・・・】

お子さんの発達や行動面が、ちょっと気になる・・・という親子の時間です。お
 子さんの遊びを見守りながら、スタッフと一緒に、お子さんへの関わり方につい
 て、ゆっくり考えてみませんか？要予約制です。

きくちゃんの何でも相談タイム(10時から12時)は、

10/28(金) ひろば・ぽっかぽか

10/25(火) みんなの広場 ぽっかぽか

【きくちゃんの何でも相談タイムとは・・・】

助産師 長谷川喜久美さんが来てくれます。ちょっと気になるこんなこと、あんな
 なこと、相談してみませんか？

子育てつらみ～眠りが育てる子どもの力

少しづつ秋の気配を感じるようになりました。この時期にこそ睡眠のリズ
 ムを整えましょうね！8月27日号のリビング新聞にも書かせていただきました
 が、学力と睡眠には大きな関連性があることがわかっています。例えば、小
 学生の調査では平均点が95点以上の割合は21時前に寝ている子ども
 は41%、21時台で28%、22時台で22%、23時台で14%、24時台では0%
 となっています。全学年でこれにならう結果がでており、特に算数は優位に
 差が出たという事です。また、平均点が高い子どもほど、お通じもよく、疲
 れにくく、頭痛、腹痛も少ないなどの結果も報告されています。このことから
 も、乳幼児の間からきちんとした生体リズムの確立と20時までに寝床に入
 る事の習慣づけの重要性がうかがえます。秋は夏の疲れを癒す時でもあり
 ます。しっかり、睡眠を取ってくださいね。

睡眠改善インストラクター 原 陽子

出張ひろば・ぽっかぽか(倉敷幼稚園)

毎週金曜日10時から15時のみ開所☆

乳幼児クラブ in ぽっかぽか(秋期) が10/18(火)から始まります！

申込方法、活動内容については、こちらのブログを見てね。

<http://blogs.yahoo.co.jp/mamatokodomo123>

☆毎週水曜日は、

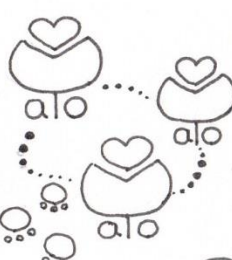
赤ちゃんタイム☆

10月から水曜日(10時から12時)
 は、妊婦さん～6か月までの第1子
 の赤ちゃん対象です。

☆毎週木曜日は、

0+1(ゼロいち)の日☆

毎週木曜日を 0歳、1歳の親子
 のみの時間とさせていただきます。



JR倉敷駅

西ビル

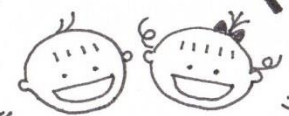
天満屋

至広島

国道429号線

至岡山

しまっかしまっかマップ



倉敷中央病院



倉敷郵便局

中国銀行

倉敷中央通り

倉敷物語館

★みんなのしまっかカフェ



お子様とご一緒に



みんなの広場
しまっかしまっか

★2階1です!!

ピタパン

寿司勝

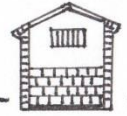
山内服装専門学校

セブンイレブン

倉敷市文化交流会館

国際ホテル

美禰見地区



ファミリーマート

オクダサイクル

自然史博物館

倉敷市立図書館

倉敷市美術館

駐輪場
東門

倉敷市立
倉敷幼稚園

インタホンを
押しね

