

ぽっかぽか通信



第93号 平成28年10月19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)

月	火	水	木	金
	1	2	3	4
7	8	9	10	11
14	15	16	17	18
21	22	23	24	25
28	29	30		

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。

11月21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。

11月23日(水・祝) 10時から12時まで
ファミリーウェルカムデー
 みんなの広場でいきます。パパやじいじ、ばあばと一緒に遊びに来てくださいね。地域の方々もぜひ！皆でワイワイ交流しましょう。

☆毎週水曜日は、

赤ちゃんタイム☆

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、

O+1(ゼロいち)の日☆

木曜日は 0歳、1歳の親子対象の時間です。



11/9・30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、

未定 ひろば・ぽっかぽか

11/10(木) 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、あんなこと、相談してみませんか？

子育てつら～眠りが育てる子どもの力

睡眠習慣確立の土台となる乳幼児期(5歳以下の)の調査で、寝つきが良く朝の機嫌が良かった乳幼児の就寝時刻は8:30～8:59だそう。それより遅くなったら寝つきもあさの機嫌も悪化し、昼間の情緒も不安定になる傾向が顕著にあります。10年ほど前のデータですが、9時台に寝ている乳幼児が全体の6～7割を占めています。9時を過ぎて寝ていると自律起床(起こされなくても自分で自然に目が覚めること)を5～9割近くが出来なくなります。

ひとりひとりがみんな違うので、この自律起床を目安にご自分のお子さんに必要な睡眠時間を確保してあげてくださいませ！

ドイツでは2～3歳児の36%が6時台には寝ているというデータもあります。このことから日本の子どもたちは夜更かしになっていることがわかります。お昼寝をしないなら、6時台から寝かせてみるのもいいですよ。また、早く寝かせるためには晩ご飯じゃなくて夕ご飯にしてみてくださいね！

睡眠改善インストラクター 原 陽子

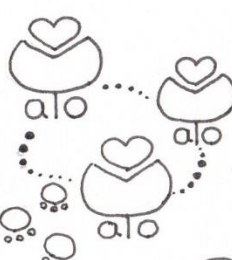
出張ひろば・ぽっかぽか(倉敷幼稚園)

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) が開催中！

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>

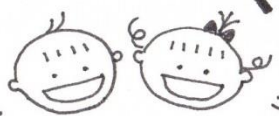


JR倉敷駅

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!!

山内服装専門学校

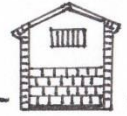
寿司勝

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



ひろば
しまっかしまっか

