

NPO法人 子育て応援ナビぽっかぽか が作成しています。
 第111号 平成30年 4月20日発行
 みんなの広場・ぽっかぽか / 出張ひろば・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 (086)427-5550 FAX (086)436-6270



ぽっかぽか通信

5月の
予定

倉敷市委託 地域子育て支援拠点事業



みんなの広場・ぽっかぽか (in美和・山内服装専門学校)

☆毎週水曜日は、赤ちゃんタイム☆
 水曜日(10時から12時)は 6か月までの赤ちゃんとママ、そしてブレママの時間です。12時から15時まで は、みんなの時間です。
 ☆毎週木曜日は、0+1 (ゼロいち) の日☆
 木曜日は 0歳、1歳の親子のみの時間です。

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	31	

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
きょうこおばちゃんのかきれい字ママ講座

初回 1,000円 2回目以降700円(月2回受講可能な方)
 お子さんとともに別室で受講します。
 ※5/1(火)は、きれい字ママお休みです!

5月14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 由紀子さん
 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? 大人気の講座の為、初めての方優先としております。要予約。

5月30日(水) 10時10分~11時20分まで
Kamekameさんのペーパーアート講座♪

- めくれるスクラップブック 500円
- ミニアルバムづくり 1,000円
- 手形足形アート

詳しい内容は、↓コチラをご覧ください。
<http://ameblo.jp/kamekamedayo0/entry-12263347812.html>
 お問い合わせ・申し込みは、
kamedayokamekame@gmail.com お願いします。

きくちゃんの何でも相談タイム は
 (10時から12時)
 5月23日(水) みんなの広場
 5月18日(金) 出張ひろば

【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?

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☆

※ 幼稚園東門のインターホン必ず押してください。
 スタッフがお迎えに行きます。正門のインターホンは幼稚園につながっているので、押さないでくださいね。

子育てコラム～眠りが育てる子どもの力

このところメディアでも睡眠のことが沢山取り上げられるようになりましたね。やっど、人間にとっての睡眠の重要性が少しずつ理解されるようになってきたのだと嬉しい気持ちです。5歳で三角形が書けない子どもや無気力な3歳児などという話を耳にするようになってみてやはり3歳までの生活習慣、生体リズムの確立の重要性を再認識しました。遅くとも7時までには夕ご飯を終わらせ、8時にはお布団に入っていてほしいのです。6時台に寝かせることが可能なら、特にお昼寝をしない子どもには夜の睡眠を早めてあげることは有効です。今、小学校では「姿勢が悪い、肩こり、腰痛、自己中心的、生活の夜型化」などの問題が指摘されています。まるで大人のようなのです。このことから生活習慣の未確立は成長ではなく老化現象を招いているといわれるのです。春です。睡眠を今一度見直してみてくださいね!

睡眠改善シニアインストラクター 原 陽子

