

ぽっかぽか通信

7月の予定

 **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和妈妈、そしてプレママの時間です。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
3	4	5	6	7
10	11	12	13 午前のみ	14
17	18	19	20	21
24	25	26	27	28
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
京子おばちゃんのかいりママ講座**

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。
申込者多数の為、新規希望者の受入をストップしています。

 **7月8日(土) 10時から12時まで
パパウェルカムデー♪**

土曜日に広場を開所しますよ～！家族でぜひ遊びに来てくださいね～。

 **7月4日(火) 倉敷幼稚園にて
乳幼児クラブ in ぽっかぽか**

とことこ(2歳児): 10:15-11:05

よちよち(1歳児): 11:15-12:05

詳しくはブログ

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

をご覧くださいね。

 **7月20日(木) 10時30分から12時まで
子どもと睡眠のおはなし**

子どもの成長に欠かせない睡眠。ママにとっても大切な睡眠。皆で睡眠について学んでみませんか？子育てコラムを執筆してくださっている、睡眠改善シニアインストラクター原陽子さんを講師にお迎えします。

※ゼロいちの日ですが、興味あれば2歳の親子さんもぜひ参加くださいね。

 **7/13(木) は、スタッフ研修のため、10時から12時までの開所となります。午後はお休みですのでご注意ください。**

 **きくちゃんの何でも相談タイム(10時から12時)は、
7月11日(火) みんなの広場
7月21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？

第101号 平成29年 6月23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 (086)427-5550 FAX (086)436-6270



子育てコラム～眠りが育てる子どもの力

子どもにとって、成長に必要な不可欠なホルモン。なかでも、睡眠にとつてとても大事なホルモンがおもに3つあります。そのなかの1つにメラトニンというホルモンがあるのですが、5歳まではとくに多くです。メラトニンは眠りを安定させる働きや、体内の酸化を防ぐため細胞の若さを保つ働き、体内を浄化する解毒作用などによって、ストレスの緩和や免疫力アップなどの効果があります。メラトニンは朝の光を浴びてから14～16時間後に出るように、生体リズムが整ってくるとなりますが、メラトニンをしっかり出すためにはその前にセロトニンという物質が必要になります。なので次回はセロトニンのお話です。

睡眠改善シニアインストラクター 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☆

幼稚園東門のインターホンを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、押さないでくださいね。



「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。祝日はお休みです。

「みんなの広場・ぽっかぽか」で行っています！

- ・1時間300円 1日最大4時間まで
 - ・ひろば利用登録をした人が対象（生後6か月～）
 - ・利用日1か月前から予約可能
 - ・直接 広場に来所の上予約してください。
- 空き状況は電話確認可



核家族の家庭等で、出産後の家事や育児等が困難になったとき、ヘルパー（保育士など）が訪問するサービスです。出産後退院した日から1か月間で10日まで（多胎児出産の場合は出産後1年間で25日まで）利用できます。事前登録が必要です。

2時間以内 1,610円 2～4時間以内 3,220円

(9:00-17:00の間に 1日最大4時間まで)

