

すくすく

子育て通信【303号】 令和5年 9月

城南子育て支援センター（小木こども園）

南区城南町緑原994-19

0964-28-2147

だけのこ

あそびの広場

支援センターは、0歳から就学前までのお子さんを対象に
親子で集い、あそび、自由に交流できる場所です。

○利用について～完全予約制となります。必ず電話で当日1時間前までに
お申し込みください。

① 9:30～12:30 内での利用

② 13:30～15:30 内での利用

（利用が多いなど事情により希望の時間での利用に添えない場合があります。）

○来所されましたら、手指のアルコール消毒などのご協力をお願いします。

（37.5度以上ある場合はセンターの利用をお断りすることもご了承ください。）

○職員はマスクを着用させて頂く場合があります。

○一度使った玩具は箱の中に入れるか担当に渡してください。

（子ども間での使い回しがないように協力ください。）

○室内でのお茶はかまいませんが、おやつ、お弁当の持ち込みはできません。

○「誕生会」写真カードとプレゼントのみです。

○「ぺんぎんくらぶ」は妊婦さんのおしゃべり会です。（妊娠中のことや出産後のこと
体や環境の変化が目まぐるしい時期、気持ちが置いてけぼりになっていませんか？
お話しながら心の中を出して心と体に嬉しい時間を過ごしましょう。）

○「なかよし広場（赤ちゃんといっしょふれあいタイム）」「はじめての歩」「チャオくらぶ」
も必ず申し込みが必要です。

○換気や消毒を始め、安心・安全に遊べるように十分配慮しています。

生活リズムを見直そう

生活リズムの乱れは、健康にも影響を及ぼします。
この夏で、遅寝遅起きの習慣がついていませんか？

夏の生活の見直しから、リズムを取り戻し
ましょう。

「まずは早起き」

遅寝も早起きにするのは難しいもの。
まずは、遅くとも早く起きる習慣をつけましょう。

「朝食をとる！」

毎日の朝食で胃腸を働かせ、目覚めさせます。

「光を浴びる」

起きたら、部屋のカーテンを開け、太陽の光を浴びましょう。それによって体内時計のリセットされます。

月	火	水	木	金
				1 あそびの広場
4 あそびの広場	5	6	7	8 ペンギンくらぶ
11 あそびの広場	12	13 はじめての歩	14 ハイハイくらぶ	15 あそびの広場
18 荷渡しの日 （祝）	19 あそびの広場	20 巡回 たけのこ （豊田）	21 チャオくらぶ	22 あそびの広場
25 あそびの広場	26 赤ちゃんと いっしょふれあい サロン	27 あそびの広場	28 誕生会	29 あそびの広場