

1月号 ほほえみだより

子育てアドバイス

ママも元気に！体のトラブル簡単セルフケア

【手足の冷え】

▷手足を温める＝足を伸ばして座り、下腹に力を入れる。手先、足先を同時に交互に動かしたり、手の力を抜いてぶるぶる揺すったりする。

▷肩から指先を温める＝両手を胸の高さに上げ、指先を合わせる。次に両腕を開き、気持ちが良いと感じるところまで思い切り伸ばす。10回位やりましょう。

触れ合い遊び「ぞうきんがけ」

- ①針に糸を通して ②チクチクチク縫いまして
- ③雑巾の出来上がり ④ジャブジャブジャブ洗って
- ⑤しぼってしぼって ⑥拭き掃除

【遊び方】

- 子どもを寝かせ、①足の裏をつつく ②全身をつつく
- ③お腹をさする ④両足を振る ⑤両足を絞るまねをする
- ⑥子どもを勢いよく滑らせる

教室のご案内

年齢別サロン (午前10時30分～11時30分)

年齢・発育に合わせたリズム体操、絵本の読み聞かせ、触れ合い遊びなど

遊びのひろば (午前9時～午後2時) 🌸0～3歳児 🐻0歳児

親子で自由に遊ぶ、参加者と育児についての情報交換など

出前サロン (午前10時30分～11時30分) 担当者が保育園や公民館などへ出掛けてサロンを開きます

つまぎ子育て支援センター

月	火	水	木	金
	1 正月休み	2 正月休み	3 正月休み	4 🌸
7 🌸	8 ぴよぴよサロン	9 0歳児サロンA	10 0歳児サロンB	11 のうなん保育園
14 成人の日 お休み	15 1歳児サロンA	16 1歳児サロンB	17 🌸	18 下石公民館
21 🌸	22 2・3歳児サロンA	23 🐻	24 2・3歳児サロンB	25 絵本と遊ぼう
28 🌸	29 🌸	30 🌸	31 🌸	

みつば子育て支援センター

月	火	水	木	金
	1 正月休み	2 正月休み	3 正月休み	4 🌸
7 🌸	8 0歳児サロン	9 🌸	10 🌸	11 ぴよぴよサロン
14 成人の日 お休み	15 1歳児サロン	16 🐻	17 🌸	18 ひだ保育園
21 🌸	22 2・3歳児サロン	23 出前サロン	24 お休み	25 絵本と遊ぼう
28 🌸	29 🌸	30 🐻	31 🌸	

講座案内

■絵本と遊ぼう

幼少期から絵本に親しみ、絵本の好きなお子さんに育てましょう。

日時 平成25年1月25日(金)午前10時～

場所 図書館

内容 絵本の読み聞かせ・好きな絵本を探して借りる

申 各センターへ来所の際申し込みください。

11月29日(木)・30日(金) 工作遊び

親子でセンターの人気おもちゃを作って遊び、みんな大喜びでした。



平成25年1月から、平成24年4月以降に生まれたお子さんのための「ぴよぴよサロン」を開催します。触れ合い遊びやお母さん同士の交流を目的としています。皆さんご参加ください。