



	月	火	水	木	金	土	日
					1	2	3
9:30 ~12:15					10時~11時30分 栄養士さん相談日		
12:45 ~15:30							
	4	5	6	7	8	9	10
9:30 ~12:15		9時30分~12時15分 赤ちゃんの日			10時30分~11時 お誕生日会		
12:45 ~15:30	14時~14時30分 ママのストレッチ体操		14時~14時15分 読み聞かせ				
	11	12	13	14	15	16	17
9:30 ~12:15		10時~11時 助産師さん相談日	休館日 (スタッフ研修)	10時~11時30分 保育コンシェルジュ訪問日	10時~11時 保育士さんの親子あそびとお話		
12:45 ~15:30							
	18	19	20	21	22	23	24
9:30 ~12:15	10時30分~10時45分 読み聞かせ	11時~11時30分 ベビーマッサージ		10時30分~11時 ママのストレッチ体操	10時30分~11時30分 トーク&トーク		
12:45 ~15:30			13時30分~15時 栄養士さん相談日				
	25	26	27	28	29	30	5/1
9:30 ~12:15	季節の工作 (午前・午後) (予約枠の時間内であれば、いつでも作成できます)				休館日 (昭和の日)		
12:45 ~15:30							

ご利用予約

このマークがあるイベントは
予約方法が変わりますこちらより
お申込みください

	月	火	水	木	金	土	日
							1
9:30 ~12:15							8
12:45 ~15:30	14時~14時30分 ママのストレッチ体操	休館日 (憲法記念日)	休館日 (みどりの日)	休館日 (こどもの日)	10時~11時30分 栄養士さん相談日		
	9	10	11	12	13	14	15
9:30 ~12:15		9時30分~12時15分 赤ちゃんの日		10時30分~11時30分 子育てパートナー訪問	10時30分~11時 お誕生日会		
12:45 ~15:30			休館日 (スタッフ研修)				
	16	17	18	19	20	21	22
9:30 ~12:15	10時30分~11時30分 トーク&トーク		10時30分~10時45分 読み聞かせ	10時30分~11時 ママのストレッチ体操	10時~11時 保育士さんの親子あそびとお話		
12:45 ~15:30	14時~15時 歯の相談日		13時30分~15時 栄養士さん相談日				
	23	24	25	26	27	28	29
9:30 ~12:15		11時~11時30分 ベビーマッサージ					
12:45 ~15:30	季節の工作 (午前・午後) (予約枠の時間内であれば、いつでも作成できます)						
	30	31					
9:30 ~12:15		10時~11時 助産師さん相談日					
12:45 ~15:30	14時~14時15分 読み聞かせ						

5月8日(日)は母の日

5月2日(月)・6日(金)・9日(月)に
来られた方は、ささやかなプレゼントがあります

お外で遊ぼう!!

フットサル場

4月19日(火)・5月17日(火)

10時~11時30分

金沢区大川3-1にあるフットサル場の人工芝の広々コートで
色々な大きさのボールやフラフープなど用意もあり、走りたい放題

公園で遊ぼう

4月11日(月)・5月9日(月) 11時~12時

ままのわマンション隣の益谷第5公園と一緒に外遊び

スタッフも一緒にお子さんを見守ります。

予約なしで現地にそのままお越しください

トーク&トーク

お話のテーマは?

4月「フリートーク」

5月「子育てや家族へのイライラ」

赤ちゃんの日

4月5日(火)・5月10日(火)

この日は1歳未満のお子さんがある方が優先の日です
慣れない子育てで日々変化の連続の赤ちゃんとの生活可愛いけれど、
大変なことも多いですよね同じく月齢の方と会えるとうれしくて
ホッとしたり数か月先の予想が出来たりと良い交流ができますよ

10時30分~オンラインタッチケアもTVで観られます



保育士さんの親子遊びとお話



4月15日(金)・5月20日(金)

10時~11時

現役の保育士ママさんの親子遊びとお話の時間
手遊びやちょっとした工作をした後に保育士さんに聞きたいことを
当日質問してみよう!親子のコミュニケーションと保育士さんとお話
して心がポカポカHOTになる時間になるように楽しませて
くれますよ

ママのためのストレッチ体操 『産後の骨盤、首・肩まわりのリセットストレッチ』

4月4日(月)・5月2日(月) 14時~14時30分

4月21日(木)・5月19日(木) 10時30分~11時

妊娠、出産、育児と休まる間もなく負担がかかった骨盤や首・肩まわりをリセットするストレッチの会です
日々の生活の合間に取り入れられる簡単な内容でストレッチ中はスタッフがお子さんを見守るのでご安心ください
ストレッチの効くような動きやすい服装でお越し下さいね

「くら整体院」の院長 倉石恭平先生に教えていただきます



おしえて! 栄養士さん



今回は『牛乳のおはなし②』



前回のおさらい

栄養豊富で離乳食にも便利な食材の牛乳
牛乳 100 mlで約 100 mgのカルシウムを摂ることができます
1歳~2歳で他の乳製品と合わせて 300 ml~400 mlまで
牛乳は多く摂ると鉄分の吸収を妨げるので注意

☆離乳食で牛乳を使うときの目安

★7~8ヶ月(モグモグ期)

必ず加熱して、離乳食の食材として少量(50ml)程度
初めてのときはスプーン1杯から、アレルギーがあるので
よく様子を見る

★9~11ヶ月(カミカミ期)

必ず加熱して離乳食の食材として少量(80ml)程度を使う

★12~18ヶ月(完了期)

食材としての他、飲み物として与えることはできる
飲む量は1回110mlが目安
脂肪分が多く満腹感が出やすいのでおやつに飲むのが
ベスト!!初めては温めて50ml(3日)→常温50ml(3日)
→冷たい50ml(3日)とお腹の様子をみましょう

ご利用時のお願い

- ◆毎朝、家族全員の健康チェックと検温、ご家族も含め、体調不良の方がいる場合はご利用をご遠慮下さい。
※発熱(おとな37度・子ども37.5度)、咳、喉の痛み、鼻水、くしゃみ、倦怠感などの症状がある方
- ◆体調不良により、保育園、幼稚園、職場をお休みされた場合はご利用をご遠慮下さい
- ◆マスクは不織布マスクの方が布マスクよりも効果があるといわれています。
- ◆人との距離を出来るだけ2m最低1mはあけましょう。ひろばでは1m目安のラインがあります。
- ◆ひろば利用時におもちゃを口にしましたら使用後にアルコールシートで拭いていただき所定の入れ物へお入れ下さい。
- ◆ひろば利用後2日以内に「PCR検査を受けることになった、または濃厚接触者に特定された」ことがありましたら、ひろばまでご連絡下さい。

新型コロナウイルス感染拡大防止の取り組みは
ホームページにて詳細をご確認ください