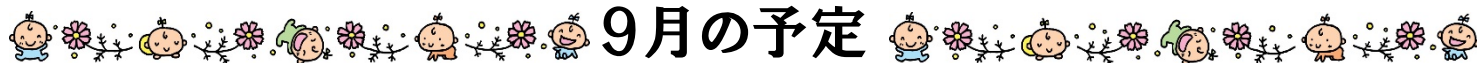




暑さはまだまだ続いています。夏バテしないよう、十分な睡眠とバランスの良い食事・こまめな水分補給をして体調管理をしましょう。

9月以降もベビーマッサージとベビーヨガは同日に開催しますので、通信の日程をご確認のうえご参加ください。お待ちしております。



9月の予定

1 ベビーマッサージ・誕生会・個別の育児相談 ☎予約受付開始 9:00～	2	3 栄養相談 作ってみよう 9:00～11:30 13:00～15:30	4 (なかよしきのこ)	5 	6 栄養相談
8	9 栄養相談 身長体重測定 9:00～11:30 13:00～15:00	10 親子で遊ぼう (10:30～) 	11	12 個別の育児相談（予約制） 9:00～11:45 13:00～16:00	13 栄養相談
15 敬老の日	16 ★ベビーマッサージ&ヨガ (10:30～)	17	18 栄養相談	19 お話会（図） (10:30～) 	20 栄養相談
22	23 秋分の日	24 栄養相談	25 身長体重測定 9:00～11:30 13:00～15:00 	26	27 栄養相談
29	30 栄養相談 ★誕生会 (10:30～) 				

こども館の利用・予約について

- *各行事予約は、こども館利用登録者一家族が月に2つまで予約可能です。
- 未登録の方は事前に登録が必要です。
- *身長体重測定をする方は事前に登録をお願いします。（当日登録はご遠慮下さい）
- *予約は各個人で申し込んでください。
- *キャンセルする方は、早めに連絡をお願いします。
- *行事開始10分位前にはお越し下さい。
- *行事のある日の利用は予約者優先となります。
- 入り口から左手（大空保育園側）が予約者優先の駐車スペースとなります。
- *ランチタイムを希望する方は、弁当を持参して11時45分までに受付に申し込んでください。

子育て支援センター『そでがうらこども館』

利用時間：月～土9時～12時、13時～16時15分
ランチタイム12時～13時

- *TEL：0438-62-2333 FAX：0438-64-3115
- *日曜日・祝日は休館
- *対象：未就学児とその保護者（祖父母の方も利用可）
※市外の方もご利用いただけます。

10月の予定

★マークは予約が必要です

- 1～3日：作ってみよう
- 8日：親子で遊ぼう
- 14、23日：身長体重測定
- 17日：おはなし会
- ★21日：ベビーマッサージ&ヨガ
- ★28日：誕生会



そでがうらこども館通信は、インターネットでもご覧いただくことが出来ます。
右記のQRコードからご覧ください。



こども館のある日の会話

3月後半のある日のこと。

4月から小学生になる R ちゃんがやってきました。小さい頃から遊びに来てくれていたけれど、3月末でこども館卒業です。

お母さんが「小学生になったらこども館には来られなくなるんだよ。」と言うと、R ちゃんは「えー!!」と大きな声。

「なんで、なんで～?」となるかと思ったら・・・すかさず「じゃあさ、R がこども産んだらこれるんですよ?おかあさんも、おばあちゃんになっていっしょにこられるじゃん」との答え。

その場にいた一同、予想外の発言に驚きましたが、大人になってもまたこども館に来たいと思ってくれた気持ちにほっこりしたひと時でした。

お知らせ

毎月開催しているベビーマッサージとヨガですが、**9月以降は同日開催で10時半からベビーマッサージ&ヨガ**で行います。

詳しい日程は、毎月のこども館通信をご確認ください。9月16日火曜日10時半～となります。

予約は9月1日9時～電話または来館時に職員に声を掛けてください。



今月より予約制の“個別の育児相談”を開始します。

現在も育児の相談を受けていますが、別室でゆっくり相談したい方は相談日をご利用ください。(予約制となります。)

日時：月に1日(日程は毎月のこども館通信をご確認ください)

時間：9時～11時45分まで

13時～16時まで

上記の時間内で1時間程度 午前・午後 各1組

場所：そでがうらこども館 多目的室

予約方法：毎月1日から

(1日が日曜の場合は2日)に行事予約で受け付けます。

*こども館へ遊びに来た時に相談したい方は、予約不要です。

*栄養士への相談日はこども館通信の日程をご確認ください。

“夏バテ”対策は・・・

※なんといっても「バランスの良い食事」です。食欲がなくても、きちんと食べることです。

冷たいものばかりとらない

・胃腸を冷やし消化機能が低下します。

ジュースばかりではカロリーだけが上がって肥満の原因に。

さらに水分のとり過ぎによる満腹感のため、食欲が低下します。

しかし、汗をかくので体の水分が失われます。まめに水分補給をしましょう。

できれば「ミネラル水」「麦茶」などノンカロリーのものをとりましょう。

ビタミンA・B・Cをたっぷりと

肉類・レバー・卵・にら・ほうれん草・緑黄色野菜・果物・などを食べましょう。特にビタミンB1・B2のB群を多く含む食品は筋肉の疲れを癒します。

朝ご飯を食べ規則正しい食生活

一日のエネルギー源です。

前日に夕ご飯でとった栄養分がなくなってエンジンがかかりません。

一日三食しっかり食べましょう。

