



庭の木々も赤や黄色に染まり、日に日に秋も深まってきましたね。遠くの間々も澄みきった青空に映えるこの季節、戸外に出て体を動かしたり、お散歩をしたりしてみませんか。ちょっとお家のまわりを散歩するだけでも、いろいろな秋を見つけることが出来そうです。葉っぱの色の変化に親子の会話も多くなることでしょう。



11月の予定



月	火	水	木	金	土
					1 栄養相談 ★ベビーマッサージ&ヨガ・誕生会・個別の育児相談 ☎予約受付9:00～
3 文化の日	4 栄養相談	5 作ってみよう (手形 ○○ちゃんの手)	6	7	8 栄養相談
10 	11 栄養相談 身長体重測定 9:00～11:30 13:00～15:00	12 親子で遊ぼう 10:30～ 	13★個別の育児相談(予約制) 9:00～11:45 13:00～16:00	14 	15
17	18 ★誕生会 10:30～ 	19	20 栄養相談	21 おはなし会(図) 10:30～ 	22 栄養相談
24 勤労感謝の日	25 栄養相談 ★ベビーマッサージ&ヨガ 10:30～	26	27 身長体重測定 9:00～11:30 13:00～15:00 	28	29 栄養相談

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。
- *行事のある日の駐車場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み、職員に声を掛けてください。

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

TEL：0438-62-2333 FAX：0438-64-3115

日曜日・祝日は休館

*対象者：未就学児とその保護者

12月の予定

★マークは予約が必要です。

- 3～5日 作ってみよう
- ★8日 個別の育児相談
- 9日・25日 身長体重測定
- 10日 親子で遊ぼう
- ★16日 ベビーマッサージ&ヨガ
- ★18日 クリスマス会
- 19日 おはなし会(図書館)
- ★23日 誕生会



*12/29～1/3 迄閉館



♡12月18日(木) こども館クリスマス会を行います

★予約制 各 15 組 (親子の参加組数)

予約受付は 12/1 (月) 9 時～電話又はこども館にて受付けます。

当日の午前中は予約された方のみ入館が可能となります。

当日のランチタイムは中止とさせていただきます。

午後は通常通りです。

☆一部：10 時開始～10 時 30 分頃終了予定

☆二部：11 時 10 分開始～11 時 40 分 //

クリスマスの歌や色々な催しものを予定しています。

皆さんと一緒に楽しみましょう～♪

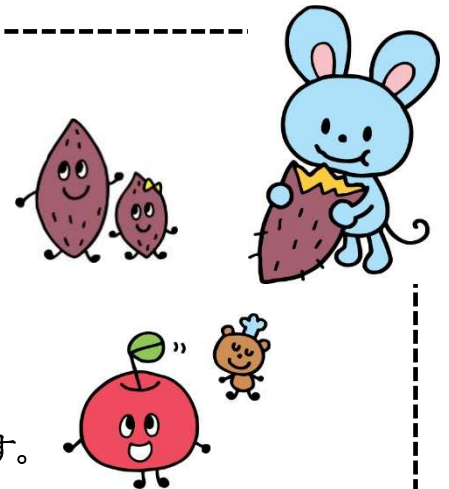


栄養だより

「実りの秋」、この季節はたくさんの食材が旬を迎えます。

さんまやサバ、きのこ、新米、柿やサツマイモなど、
美味しいものは食欲も増し、旬の食材は栄養価が高く
価格が安く手に入りやすいのが特徴です。

こどもの好きなサツマイモは、食物繊維が豊富で、
甘みが強くそのまま蒸すだけでも美味しいおやつになります。
加熱しても壊れにくいビタミンCがリンゴの7倍含まれています。
また、豊富に含まれる食物繊維は、腸内の善玉菌を増やして
お腹の調子を整えるため、便秘予防に役立ちます。今が旬のサツマイモを食べて、
食物繊維をしっかり摂りましょう。



そでがうらこども館の「楽メール」を登録・解除する方は右記の QR コードを
読み取りアクセスしてください。

そでがうらこども館の楽メール配信を停止したい場合は、以下の URL より
お手続きいただけます。

<http://wsv3.rakume.jp/r3/u?i=1087311>

