



阿蘇市子育て支援センター

ぴよぴよ

1月

あけましておめでとうございます

2019年、新しい年のスタートです。今年も皆様にとって健康で明るく笑顔いっぱい素敵な一年となりますように、今年もよろしくお願いたします。今月も皆さんと一緒に愉しく過ごしていきたいと思ひます。お気軽にお立ち寄りください。



楽しい12月の活動!

リンリンリン〜♪サンタクロース〜♪

ぴよぴよ広場に、今年もサンタさんがきました!



サンタさん
ありがとう!



今年もやりました!
人間シアター!



簡単ケーキ作り!



サンタさんとハイ☆ポーズ!



手軽にできる
おせち料理作り

1月9日(水)
計測日・ほっとタイム
ム・お正月遊び
今年の始まりです。ほっと一息ついて一緒に楽しみませんか!



1月12日(土)
パパと遊ぼう!
みかん箱で車を作ります! お父さんの参加お待ちしています。



予定表

日	月	火	水	木	金	土
		1 元日 年末年始のため開所	2 ~1/3まで	3	4	5
6 	7	8	9 計測日・ほっとタイム・お正月遊び	10	11 リフレッシュ体操・相談	12 パパと遊ぼう!(車を作って遊ぼう)
13	14 成人の日	15	16 英語で遊ぼう 落書き初め プチ・ハンドメイド	17	18 リフレッシュ体操・相談	19
20	21	22	23 誕生会・お話し会・体験試食会 要予約	24	25 リフレッシュ体操・相談	26
27	28 鬼のお面を作ろう	29	30 ぴよぴよスマイルタイム	31		

☆ お子さんの発育や発達または子育てに関するお悩みやご相談がある方は、育児相談も受けています。

☆ 水分補給のお茶を持参下さい。日程の確認や集合時間など詳しい事は、阿蘇市子育て支援センターへお問い合わせ下さい。

☆ 阿蘇市子育て支援センター (三久保641-2) ☆ (TEL32-3843)

身体を動かして

免疫力アップしましょう!

空気が乾燥するこの時期は、風邪やインフルエンザなどが流行します。手洗い・うがいをしっかり行い、体調管理に気をつけていきましょう。寒い季節はどうしても室内で過ごしがちですが、寒い中でも体がぽかぽかとなるような運動をすると、体力だけでなく交感神経や副交感神経への刺激にもなり、免疫力がアップするそうです。楽しみながら体を動かして、風邪に負けない体作りができるといいですね!

かぜの予防方をしっかりと

かぜのウイルスは冬の寒さと乾燥が大好き。そろそろ流行が気になります。日ごろから予防を心がけて、元気に冬を過ごしましょう!

かぜ予防6か条

- 1 うがい、手洗い
- 2 汗をかいたらすぐ着替え
- 3 バランスのよい食事
- 4 部屋の換気と加湿
- 5 規則正しい生活リズム
- 6 人込みを避ける



☆今月の行事予定とお知らせ☆



☆ 1月 9日(水):計測日・ほっとタイム・お正月遊び

羽根つき、コマ回し等正月遊びを楽しみ、皆でほっと一息つきませんか!今年の始まりです。

☆ 1月12日(土):パパと遊ぼう!

みかん箱(しっかりした箱)を使って車を作ります。パパ手作りの車を作って一緒に遊びませんか!(箱は持参下さい)ママの参加もOKです。

☆ 1月 16日(水):英語で遊ぼう・落書き初め・プチ・ハンドメイド

トリニダード・トバコの子供の正月の様子などを教えてもらいます。親子で大きな紙に思いっきり絵を描いて楽しめます!(汚れてもよい服を持参下さい)簡単なハンドメイドもします。

☆ 1月23日(水):誕生会・アップルさんお楽しみお話し会・体験試食会(要予約)

1月生まれのお友達を皆でお祝いします。毎回楽しいアップルさんのお話し会です。箸・スプーンは持参下さい。

☆ 1月28日(月):鬼のお面作り

節分が近くなりました。お面を一緒に作りましょう。

☆ 1月30日(水):ぴよぴよスマイルタイム

あそびえーすの専門講師の先生方が、子どもの発達や成長について講話されます。悩みや不安等お尋ねがある方は事前にお知らせください。今回のテーマは、『あそび』についてです。

☆ 子育て相談(毎週金曜日)

福島先生、白石先生が来られています。お気軽にお話ししてみませんか。