

げん きに あそぼ

う!



・・・ 8月の行事予定・・・

- 4日 (火) おもちゃ作り教室
(PM1:30~)
- 5日 (水) けん玉教室 (PM3:00~)
- 6日 (木) 親子遊び (手遊び等)
- 11日 (火) ネームプレート作り
(PM2:00~)
- 12日 (水) ベビーマッサージ
(AM10:30~)
- 17日 (月) 貼り絵教室 (AM10:30~)
- 19日 (水) けん玉教室 (PM3:00~)
- 20日 (木) 親子遊び (手遊び・制作等)
- 26日 (水) ベビーマッサージ
(AM10:30~)
- 27日 (木) 親子リトミック遊び
- 29日 (土) 卓球教室 (AM10:00~)
- *親子遊び: 10時50~11時50分の予定です。親子で楽しく運動して楽しみましょう。11:30分から図書館の三紗緒さんが絵本を読んでいます。
- *プラバン作り: 毎月第一月曜日の午後。好きな絵を描いてオリジナルキーホルダーを作ろう。
- *卓球教室: 元片中卓球部の尾瀬高校生が教えてくれます。
興味のある小学生 集まれー!!!

*行事は都合により中止等になることがあります



暑い日が続き、片品も夏真っ盛りとなりました。子供たちはプール遊びが楽しみなのではないでしょうか。保育所に入所していないお友達はなかなかプール遊びも大変かと思いますが、利根町のプールは今年も開園したようです。親子で出かけて夏を楽しんでみてはいかがでしょうか。自宅の庭で水遊びも楽しい時期です。7月からリトミックやベビーマッサージを始めましたが、ピアノに合わせて体を動かすことが母子ともに新鮮で楽しかったです。ベビーマッサージは0歳だけでなく2~3歳になってもしてあげるとよいとのこと、覚えればそれも楽しみになりますね。母親同士いろいろおしゃべりしながら楽しめます。みなさん気兼ねなくご参加ください。

夏バテをしないために

- (1) たくさん遊んだあとは、十分に体を休めて、しっかりと睡眠をとりましょう。
- (2) 肉、魚、卵、豆製品、乳製品、緑黄色野菜を食べてバランスの良い食事を心がけましょう。又、朝食は抜かずにしっかりと食べましょう。
- (3) 牛乳やスープも水分補給の一つです。清涼飲料水は出来るだけ減らし麦茶や水を飲むようにしましょう。
- (4) 戸外に出るときは、直射日光を避けるために帽子をかぶりましょう。