



ちはら台保育園 子育て支援センター

0436-75-5400

月	火	水	木	金
	1	2	3	4
7	8	9	10	11
14	15	16 <small>さくらんぼ</small> 栄養相談	17 ※ ベビーマッサージ	18 ○ 園庭開放
21	22	23	24	25
28	29	30	31 1月 身体測定 誕生会	

施設利用時間 (月～金)

- ★ 園庭開放
9:00～12:00
14:30～16:30
- ★ 室内開放
9:30～11:00
14:30～16:00
- ★ 育児相談 (予約制)
9:00～9:30
11:00～12:00
14:00～14:30



- センター休み
- 室内の予定が書いてあります。空白の所は年齢に関係なく利用出来ます。
- 園庭開放 — センターの開いている時は利用出来ます。

予約制

17日(木) ベビーマッサージ
お母さんのストレッチ体操



助産師の進藤さんによるベビーマッサージです。マッサージしながらスキンシップを楽しみましょう。最後にお母さんのからだのケアに役立つ体操を教えます。お待ちしております。

電話で受付します。

予約開始 8日(火) 8時30分～
— 定員10組 —

時間 10時～11時 9時50分までに来園しましょう。

持ち物 バスタオル 1枚
水分 (お子さん・お母さんのか)

参加費 200円

プレママさんの参加をお待ちしています!

現在1人のお子さんや妊娠中の方、気軽にいらしていただけます。助産師や先輩ママからアドバイスやエールをもらいましょう。

センターの予定は都合により変更することがありますので、事前に確認して下さい。変更する場合は室内や園入口の掲示板でお知らせいたします。



今月の身長・体重が測れるのは下記のとおりです。



16日(水) 午前 さくらんぼ4 (0歳児対象)

31日(木) 午前 1月 身体測定・誕生会

お父さんの成長を確認しましょう。

ちょっとひと息 ～栄養士より～

「冬至になぜ夏野菜のかぼちゃを食べるのか。かぼちゃには「β-カロチン」という栄養素が多く含まれているそうです。β-カロチンには風邪予防に効果のある成分が含まれているので、人参などの色の濃い野菜に多く含まれているそうです。風邪が流行するこの季節、予防の一つとしてかぼちゃや人参などの色の濃い野菜を多く食べましょう。」

