

すくすく たけのこ

城南子育て支援センター(小木こども園2F)
南区城南町塚原 994-19
0964-28-2147

支援センターは、0歳から就学前までのお子さんを対象として親子で集い、あそび、自由に交流できる場所です。

《あそびの広場》

○利用について

①9:30~12:30 内での利用

②13:30~15:30 内での利用

○利用の際の1時間前までにご連絡のご協力をお願いします。

○来所されましたら、手指のアルコール消毒などのご協力をお願いします。

(37.5度以上ある場合はセンターの利用をお断りすることもご了承ください。)

○職員はマスクを着用させて頂く場合があります。

○一度使った玩具は箱の中に入れるか担当に渡してください。

○室内でのお茶はかまいませんが、おやつ、お弁当の持ち込みはできません。

○「誕生会」は写真カードとフゼントのみです。

○「ぺんぎんくらぶ」は妊婦さんのおしゃべり会です。(妊娠中のことや出産後のこと
体や環境の変化がめまぐるしい時期、気持ちが置いてけぼりになっていませんか？
お話ししながら心の中を出して心も体も嬉しい時間を過ごしましょう。)

○「あかちゃんといっしょふれあいサロン」「はじめの一步」「チャオくらぶ」は城南図書館、城南公民館での活動のため必ず申し込みが必要です。

○換気や消毒を始め、安心・安全に遊べるように十分配慮しています。

○詳しい活動の内容は別紙リーフレットをご覧ください。

生活リズムは早起きでリセット!

旅行などに行くと、いつもと生活リズムが変わり、楽しくてなかなか寝ない、朝はついつい寝坊……など、睡眠のリズムが乱れがち。そんなときは、早起きでリズムを整えましょう。

早起きのコツは、「起きたら日の光を浴びること」。体内時計は、24時間より少し長いので、夜更かしになりがち。朝、日光を浴びて体を目覚めさせると、体内時計をリセットできます。早起きをすると、夜は自然と眠くなります。眠くないのに無理に早く寝かせるより、早起きをして朝ごはんを食べ、日中しっかり遊ぶほうが、子どもも大人もストレスがかかりません。

朝、起こすときにはカーテンを開けて外の光を入れましょう。直射日光でなくてもOKです。

朝ごはんは必ず食べましょう。体を目覚めさせますし、体を動かすエネルギー源としてだけでなく、成長を支えるためにも欠かせません。

月	火	水	木	金
枠内が黄色の日は児童館での活動の日です。天候により変更することがあります。		1	2	3
	あそびの広場	あそびの広場	あそびの広場	あそびの広場
6	7	8	9	10
あそびの広場	あそびの広場	あそびの広場	ハイハイくらぶ	ペンギんくらぶ
13	14	15	16	17
あそびの広場	はじめの一步	巡回たけのこ(杉上)	チャオくらぶ	あそびの広場
20	21	22	23	24
あそびの広場	すくすく相談会	あそびの広場	誕生会	あそびの広場
27	28	29	30	
あそびの広場	あかちゃんといっしょふれあいサロン	祝日	あそびの広場	