

さあ！ 元気に出かけましょう。お友達も待ってるよ！

参加の申し込みはいりません。気軽に参加してください。活動時間10:30～11:30

いつ	何を	どこで	
1月 8日(火)	おはなしひろば	親子で絵本を楽しもう	やしるこどものいえ
9日(水)	こどものいえひろば	レッツ楽しく親子体操	
10日(木)	チョキチョキひろば	ジャンピングうさぎを作ろう	滝野児童館きらら
11日(金)	リズムであそぼう	親子でリズムあそび	
12日(土)	紙芝居とおりがみのひろば	小学生以上対象(持ち物:折紙)	やしるこどものいえ 14:00～15:00
16日(水)	0歳児ひろば	ママとスキンシップ	
18日(金)	あそびのポケット	親子のふれあいあそび	滝野児童館きらら
22日(火)	おはなしひろば	親子で絵本を楽しもう	
23日(水)	つくってあそぼうひろば	ジャンピングうさぎを作ろう	やしるこどものいえ
29日(火)	こどものいえひろば	レッツ楽しく親子体操	
30日(水)	こどものいえひろば	レッツ楽しく親子体操	滝野児童館きらら
2月 1日(金)	まめまき	おにとあそぼう	

かとう子育てセミナー おもちゃひろば

と き/1月26日(土) 10:00～16:00
場 所/とどろき荘 多目的ホール
内 容/講演 11:00～ 14:00～
対 象/おもちゃに関心のある方ならどなたでも

人形劇を楽しもう

と き/2月1日(金) 10:30～11:30
場 所/やしるこどものいえ
内 容/人形劇団おやゆび姫による人形劇

親子工作「たこづくり」(14:00～16:00)(要予約)

と き/1月20日(日) 参加費/子ども1人100円
対 象/幼児から小学生の親子10組(先着順)
場 所・申込先/やしるこどものいえ

アンティママの巡回相談(10:00～14:00)

1月10日(木) 東条鯉こいランド
18日(金) 滝野児童館きらら
23日(水) やしるこどものいえ

やしるこどものいえ ☎42 8543 / 滝野児童館きらら ☎48 0765 / 東条鯉こいランド ☎46 0576

早寝！ 早起き！！ 朝ごはん！！ ～乳幼児編～

乳幼児期に身につけた健康習慣は、一生の財産になります。子どもの成長と健康のためにも、まずは早起きからチャレンジして、ライフスタイルを朝型に変えていきましょう。

☑グッスリ！ 早寝の工夫

- 寝る時間は午後8～9時までに
1. お昼寝タイムは午後3時までに
 2. 食事や入浴の時間を早めに
 3. おやすみ前のひと工夫
絵本の読み聞かせ
一日のお話をする など
 4. さあ！ 寝よう！
添い寝がオススメ
室内は暗くする

☑しっかり！ 朝ごはんの工夫

1. 決まった時間に食べよう
起きてから30分以上時間をあける
食事の準備を一緒にしてみる
(おはしやコップの準備、飲み物を入れる など)
2. 朝ごはんはパワーのもと
ごはんやパン(炭水化物)に加え、
たまごや豆製品などを一緒に摂って
バランスよく
水分はお茶や牛乳で
3. 食事は楽しく
大きさや彩りにひと工夫をして、
できるだけ家族揃って食べる

☑スッキリ！ 早起きの工夫

- 起きる時間は午前6～7時までに
1. 決まった時間に起きよう
カーテンをあけて朝日を浴びる
 2. 気持ちのよい目覚めを
顔を洗う
服を着替える
お手伝いをする など

健康習慣が身につくと、気持ちや体も安定するよ。

