

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
8月 3日(火)	おひさまひろば・おはなしひろば	親子ふれあいあそび・絵本読み語り
6日(金)	おはなしひろば	絵本の読み語り
	つくってあそぼうひろば	牛乳パックの花火をつくろう
10日(火)	おはなしひろば	絵本の読み語り
	おひさまひろば	うたのお姉さんがやってくる
12日(木)	つくってあそぼうひろば	牛乳パックの花火をつくろう
17日(火)	ぐりとぐらのおはなしひろば	絵本の読み語り
19日(木)	0歳児ひろば	親子ふれあいあそび・水遊び
20日(金)	おはなしひろば	絵本の読み語り
	おひさまひろば	親子ふれあいあそび・水遊び
24日(火)	おはなしひろば・おひさまひろば	絵本の読み語り・ミニコンサート
	0歳児ひろば	親子ふれあいあそび・水遊び
25日(水)	よーい・どん!ひろば	体を思いっきり動かそう
27日(金)	おはなしひろば	絵本の読み語り
	よーい・どん!ひろば	体を思いっきり動かそう
31日(火)	おはなしひろば	絵本の読み語り
	よーい・どん!ひろば	体を思いっきり動かそう

やしるこどものいえに参加を申し込んでください。

ちくちく教室「モビールを作ろう」

日 時/8月21日(土) 13:30～14:30  
場 所/やしるこどものいえ(工作室)  
対 象/小学生・幼児の親子15組程度(先着順)  
持ち物/裁縫セット、フェルト

親子ふれあい教室「将棋教室」

日 時/8月28日(土) 13:30～14:30  
場 所/やしるこどものいえ(工作室)  
対 象/小学生、幼児の親子10組程度(先着順)  
申込期限/8月20日(金)

子育て巡回相談(予約不要)10:00～12:00

8月 3日(火) やしるこどものいえ  
10日(火) 滝野児童館きらら  
20日(金) 東条鯉こいランド

やしるこどものいえ ☎42 8543 開館 9:00～17:00  
滝野児童館きらら ☎48 0765 開館 9:00～17:00  
東条鯉こいランド ☎46 0576 開館10:00～16:00

子どもの生活見直そう!

『早寝早起き、朝ごはん』で元気な体づくり

2歳5か月のMくんのある1日

9:00	10:00	13:00	15:30	16:30～18:30	19:00	21:00	24:00
起床	朝食	昼食	おやつ	昼寝	夕食	お風呂	就寝

このような夜型生活を続けていくと...



早寝・早起き・朝ごはんの生活にすると...



「早寝・早起き・朝ごはん」生活のポイント

- ・まずは早起きから。はじめは10分ずつ早く起こし、午前7時ごろには起こしましょう。
- ・朝、カーテンを開けて陽の光を浴びましょう。
- ・朝食は、起きてすぐは食べにくいので少し時間をおきましょう。
- ・昼間は体をつかって十分遊びましょう。
- ・昼寝は午後3時ごろまでには起こしましょう。
- ・夜は午後9時頃には寝るようにし、寝るときは電気を消して暗くしましょう。