



大村市地域子育て支援センター

ライオンキッズだより

<http://www.uematsuhoikuen.com>

3月号(304号)

お雛さまに招かれて、春がすぐそこまでやってきました。みんなの成長を見守りながらライオンキッズでの活動を行えたことがとても嬉しいです。今月も春ならではの遊びをみんなと楽しみたいと思います!! 季節の変わり目は、体調を崩しやすいので健康管理に気をつけて過ごしましょう。



《ご利用案内》



ライオンキッズでは、お子様が楽しく遊んだりお母さん方が子育てのお話を気軽にできますよ!

*月～金曜日…**みんなの広場**(10時～15時)

(親子で楽しく遊びましょう!)

*火曜日…**バンビの部屋**(10時～11時30分)

(0・1歳児のお部屋です。妊婦の方も歓迎です)

*水曜日…**すくすくクラブ**(10時～11時30分)

(2歳以上対象—お友達と楽しく遊びましょう)

*木曜日…**ポ絵夢の部屋**(10時～11時30分)

☆子育て情報の提供を随時行っています。

☆子育て相談～来園、電話による相談を受け付けています。

相談専用ダイヤル **48-7301**

※初回は、登録が必要ですので、**印鑑**を持ってきてください。

ライオンキッズへのお問い合わせは?

社会福祉法人 植松保育園

長崎県大村市坂口町376-1

TEL **54-5056**

《マタニティ・カフェ》

日時…3月2日(月)

10:00～11:30

内容…「ひっぱりスポンジ」

トイレットペーパー芯とスポンジを使った簡単な玩具作りをします!

♡妊婦さんから生後6ヶ月未満のお子様をお持ちの方対象です。

♪お気軽にご参加ください。

3組予約

2/24(火) 予約開始

《出前保育》

10:00～11:30

*坂口公民館

・3月13日(金)

「春の花を作ろう!」

・3月27日(金)

「はらぺこあおむし製作」

*池田公民館

3月19日(木)

「桜の製作」

★お気軽に遊びに来てください♪

《バンビの部屋》

毎週火曜日

10:00～11:30

★活動は10時30分開始

・3日～運動遊び

・10日～楽器で遊ぼう

・17日～園庭で遊ぼう

・24日～身体測定・誕生会

誕生会はどなたでも参加できます!



*予定の変更がある場合があります。

《ポエム》 毎週木曜日

♪毎週木曜日は、親子やスタッフによる読み聞かせの時間を**楽しみませんか?**

・12日 壁面飾り作り

「つくしの製作」

作った飾りは図書室に飾ります!

(後日、お持ち帰りになります)

・26日 お話し会

スタッフによる

読み聞かせです!



【春は自律神経の乱れに気をつけよう!】

春が近づき、過ごしやすくなるこの時期は、寒暖差や気圧の変動の影響により自律神経のバランスが乱れ、体調不良に陥りやすいと言われています。疲れやストレスを感じたり、頭痛やだるさといった症状を引き起こしたり、引っ越しなどの「生活環境の変化」も自律神経を乱す原因にもなるそうです。《自律神経を整える3つのポイント》①朝食は抜かない(寝ている間に下がった体温をあげる効果がある)②軽めの運動をする(適度な運動はリラックス効果・ストレス解消にも)③睡眠環境を整える(疲労回復やリラックス効果高まる)元気に過ごすためにも普段の生活を見直してみましょう!

《すくすくクラブ》

毎週水曜日

10:00～11:30

★活動は10時30分開始

・4日～運動遊び

・11日～食育講話と製作

「はらぺこあおむし手形アート」

・18日～園庭遊び

・25日～身体測定・誕生会

☆誕生会はどなたでも参加できます!

*ミ二健康講話・食育講話を随時実施!

「きらきらクラブ」食育講話

日時…3月11日(水)

10時30分～11時00分

場所…植松保育園 学童舎

身体に必要な栄養素を知り、日々の食事に生かしませんか? 季節の変わり目を元気に過ごしましょう!

★2月25日(水) 予約開始