



ほかほかルームだより 12月号

⑥

寒さがひとしお身に染みる頃となりました。

同じ地域や同い年のお友達と一緒に製作や運動をして楽しく過ごしましょう！

ママのリラックス講座もあるので、ぜひご予約ください。今月もたくさん遊びに来てくださいね！

※ほかほかルームコロナ対策 開園時間短縮 消毒 マスク着用(保護者必須・子ども任意)

自宅・入館時検温 お手数ですがご協力よろしくお願い致します。

★開園時間 平日 月曜日～金曜日 9:30～15:30(12:00～13:00はお昼休憩となる為一時的に閉園します。)

◎予約開始 第3月曜日 受付時間 10:00～14:00 今月は11月21日(月)～です。

月	火	水	木	金
			1 バランスボール 10:30～11:30 【要予約】 ※裏面参照	2 季節の製作 0・1歳対象 ～クリスマス飾りを作ろう～ 10:00開始 ※汚れても良い服装 【要予約】※裏面参照
5 KIDS&baby ヘアアクセサリー作り 10:00～11:00 【要予約】 ※裏面参照	6 引き締めヨガ 10:30～11:30 【要予約】 ※裏面参照	7 季節の製作 2・3歳対象 ～クリスマス飾りを作ろう～ 10:00開始 ※汚れても良い服装 【要予約】※裏面参照	8 キッズバレエ 10:15～11:00 【要予約】 ※裏面参照	9 ほかほか day 0・1歳対象 10:00開始 ママの交流会。 手形・足形アート 【要予約】※裏面参照
12 ほかほか day 2・3歳対象 10:00開始 ママの交流会。 手形・足形アート 【要予約】※裏面参照 ※内容は7日と同じです。	13 寝転びアート ～クリスマス～ 10:00～11:00 お子様の思い出作り 【要予約】 ※裏面参照	14 室内開放 ※裏面参照	15 室内開放 ※裏面参照	16 室内開放 ※裏面参照
19 ほかほか誕生日会 10:00開始 【要予約】 ※裏面参照	20 フラワー足形 アート製作 10:00～11:00 【要予約】 ※裏面参照	21 カイロプラクティック ご予約の時間にお越し ください。 【要予約】 ※裏面参照	22 親子で楽しく 英語で遊ぼう 10:15～11:00 【要予約】 ※裏面参照	23 ほかほか クリスマス パーティー🎄 10:00～11:00 【要予約】 ※裏面参照
26 ベビーマッサージ 10:00～11:00 【要予約】 ※裏面参照	27 親子のふれあいヨガ 10:00～11:00 【要予約】 ※裏面参照	28 看護師による 応急手当講座 ↳10:00～10:30 身体測定・Q&A ↳10:30～11:00 【要予約】 ※裏面参照	29 休園	30 休園

◆おねがいごと◆

- ・室内外問わず保護者様は必ず、お子様と一緒に過ごしてください。
- ・ルーム内は飲食禁止となっております。(水分補給可)
- ・すべて未就園児のお子様のみ対象となります。
- ・3日前までの予約をお勧めしております。

☆アメブロ☆ ☆インスタグラム☆



SEIKOH2POKAPOKA

●ぼかぽか day ●季節の製作

持ち物 作品を待って帰る用のバック 汚れても良い服装

●ぼかぽか誕生日会 (誕生日絵本代 100 円)

ぼかぽかルームでお誕生日会。 記念撮影や手形をとってプレゼント！
身体測定もあります。お誕生日会開始 10 分前にお越しください。
予約は誕生日会 3 日前までにお問い合わせ致します。

●寝転びアート

クリスマスの背景を使って、お子様の可愛い思い出を残しましょう！衣装の用意は必要ありませんので、当日はお好きな格好でお越しください。可愛いフォトフレームに入れてお持ち帰りになります☆

●看護師による

10:00~10:30 ~応急手当講座~ 窒息、誤飲等の対応、心肺蘇生の方法をお話いたします。
10:30~11:00 身体測定・質問タイムの時間を設けております。
2 枠分でも、どちらか 1 枠分だけでもご予約できます。
看護師とじっくりお話しできる良い機会なので、ぜひお待ちしております♪

●室内開放

ぼかぽかルームのお部屋で遊びましょう！！ご予約は不要です。
利用時間 9:30~12:00 13:00~15:30
(12:00~13:00 はお昼休憩の時間となりますので、一時的に閉園致します。)

●ぼかぽかクリスマスパーティー🎄

ぼかぽかルームで一緒にクリスマス製作やゲーム、歌を歌って遊びましょう！ゲームでは、保護者がクリスマスツリーになって、お子様に飾りつけをしてもらいます！保護者の方は、緑色のロングTシャツを着て来園下さい。(持参でも可) プレゼントを用意して、お待ちしております☆

ぼかぽか講座

○キッズバレエ 定員 5 組 対象:1 歳~3 歳の子どもと保護者

バレエの基礎、ストレッチ。バレエのステップを親子でやり曲にあわせて踊ります。
持ち物 動きやすい服装・タオル・飲み物・ヨガマット又はバスタオル 費用 1,000 円

○ベビーマッサージ 定員 5 組 対象:生後 2 カ月~歩行前

親子の絆が深まり、赤ちゃんの心身の発達を促します。
持ち物 バスタオル・赤ちゃんの飲み物 費用 1,000 円

○カイロプラクティック運動療法 定員各回 1 名(合計定員 4 名)

肩こり、腰痛の運動療法と施術。1 人 30 分、自分で身体の歪みを整えられるようにしませんか？
持ち物 タオル・飲み物 費用 1,000 円

○バランスボール 定員 5 組

産後に必要な体力づくり。骨盤をはじめとする骨格を整え、気力もアップする産後ケア
持ち物 飲み物・動きやすい服装(ジーンズ不可)・タオル・赤ちゃんのお世話に必要な物 費用 1,000 円

○引き締めヨガ 定員 5 組

産後の体の引き締め。深い呼吸を意識がけ、心と体を元気にしていきます。
持ち物 動きやすい服装・ヨガマット・飲み物 費用 1,000 円

○KIDS&baby ヘアアクセサリー作り ・ フラワー足形アート製作 各定員 5 組

ハンドメイドワークショップ。
講師と一緒にオリジナルの作品製作を楽しみましょう。
費用 1,000 円~

○親子のふれあいヨガ 定員 5 組 対象:首がすわった子~2 歳

親子で一緒にヨガを行うことでお母さんの産後の健康回復、赤ちゃんの発達を促します。
持ち物 ヨガマット・赤ちゃんの飲み物・手に持てるお気に入りの玩具 費用 1,000 円

○親子で楽しく英語で遊ぼう 定員 5 組 対象:8 カ月頃~2 歳

星虹第二保育園で行われている正課の英語の先生と、歌・ダンス・手遊び・絵本等を通して楽しく英語に触れてみませんか？
持ち物 動きやすい服装・飲み物 費用 1,000 円