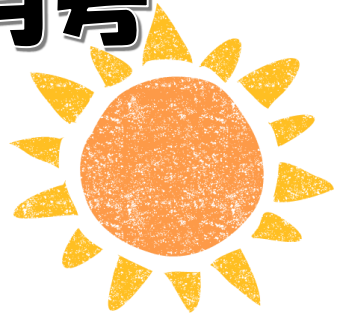


ぽかぽかルームだより 4月号



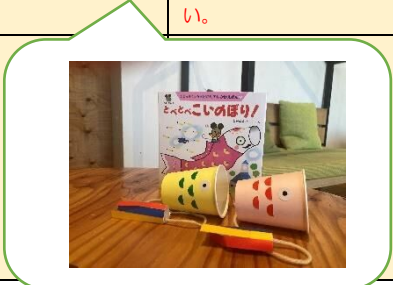
開園時間 9:30~12:00 13:00~15:30

リフレッシュ 思い出作り お悩み相談 お友達作り



お子さんとママが笑顔になる講座が盛りだくさん！一緒に楽しい時間を過ごしませんか？

月	火	水	木	金
1 室内開放	2 季節の製作 ～元気いっぱい！ 端午の節句～ 10:00～ 朝の会&製作	3 ぽかぽかタイム ～新聞紙で遊ぼう～ 10:00～	4 看護師&栄養士講座 ～ワクワクドキドキの春 ♥紫外線対策と予防について～ 10:00～	5 ぽかぽかタイム ～ボールプールで遊ぼう～ 10:00～
8 花まつり ～園児と一緒に園内行事に参加しませんか？～ 【要予約】※9:50までにお越しください。	9 ベビーヨガ ～ママもリフレッシュ！ 親子時間を楽しく過ごそう～ 赤ちゃんの心身の発達を促すとともに、ママには代謝アップのストレッチもレクチャーします！ 10:00～11:00	10 カイロプラクティック 10:00～ 10:30～ 11:00～ 11:30～ ご希望の時間をお伝えください。	11 ぽかぽか day イースターエッグリース製作&ママの交流会 10:00～	12 室内開放
15 季節の製作 ～元気いっぱい！ 端午の節句～ 10:00～ 朝の会&製作	16 ぽかぽかタイム ～しゃぼん玉遊び～ 10:00～	17 KIDS&babyハンドメイド ヘアアクセサリー作り or フラワー足形アート 10:00～11:00 どちらを作るのかお伝えください。	18 ベビーマッサージ ～スキンシップで「大好き」を伝えよう～ 赤ちゃんの心身の発達を促して、ママもリラックスできる親子時間を！ 10:00～11:00	19 看護師&栄養士講座 ～ワクワクドキドキの春 ♥紫外線対策と予防について～ 10:00～
22 寝転びアート ～ママ大好き♡ いつもありがとう～ お子様の成長記録 思い出作りに！ 10:00～	23 ぽかぽか day イースターエッグリース製作&ママの交流会 10:00～	24 産後ケアエクササイズ バランスボール 「一人で座れる子は小さいボールもあるので親子でも弾めます」 10:30～11:30	25 絵本であそぼ！ 読み聞かせと 季節の工作の会 10:00～	26 ぽかぽか誕生日会 保育園の誕生日会で一緒に祝いしよう！ 10:00～ ※9:50までにお越しください。
29 昭和の日	30 寝転びアート ～ママ大好き♡ いつもありがとう～ お子様の成長記録 思い出作りに！ 10:00～			



※4月1日(月)～4月12日(金)までは駐車場の混雑が予想されますので、なるべく車以外のご来園をお願いいたします。ご協力、よろしくお願いいたします。

【お問い合わせ・ご予約】 ※活動詳細は裏面をご覧ください。

予約開始 第4月曜日～ 10:00～14:00 4月の予約は3月18日(月)～

3日前までのご予約をお勧めしております。

電話又はインスタグラム DMにて受付

TEL 0476-45-1189



SEIKOH2POKAPOKA
インスタグラム



アメブロ



印西市戸神字大野 617-3



講座ご利用の際にはご予約をお願いいたします。



●ぽかぽか day 材料費：200円

製作遊び。ママの交流会。

持ち物 作品を待って帰る用のバック 保育園の人気おやつ試食 汚れても良い服装

●季節の製作

カレンダー作り。お子様の手形や足形を使ってカレンダー作りを行います。

持ち物 作品を待って帰る用のバック 汚れても良い服装



●ぽかぽか誕生日会

星虹第二保育園の誕生日会に参加して一緒にお祝いしよう！当日は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分前にはお越しください。

予約は誕生日会 3日前までをお願い致します。

●寝転びアート

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。製作した可愛いフォトフレームに入れてお持ち帰りになります☆

●ぽかぽかタイム

ふれあい遊びや行事の製作、季節ならではの遊びを楽しみましょう！

※基本はご予約不要ですが、プール、製作などは準備の関係で要予約にさせていただきます。

●看護師&栄養士による講座

10:00～ ワクワドキドキの春♥ これから気を付けたい紫外線対策と予防についてお話します。お楽しみのビタミン食品、試食タイムもあります。

10:30～ 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ていただける良い機会なので、ぜひお待ちしております！

栄養士・看護師による食の悩みや

発育相談・産前産後のお悩み等

随時受付中です！



●室内・園庭開放

ぽかぽかルームのお部屋や園庭で遊びましょう！！AM ご予約不要 PM 来園前に電話にてご予約ください。

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。)

専門の
講師が行う
講座

○カイロプラクティック運動療法 内田祐布子講師 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

○ベビーマッサージ 村田祥子講師 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(マッサージ後水分補給をします。) 費用 1,000円

○産後ケアエクササイズ～バランスボール～ 合戸百香講師(ももちゃん)

音楽に合わせて楽しく出来る産後に必要な体力作り。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 500円

OKIDS&baby ヘアアクセサリ作り ・ フラワー足形アート製作 林陽香講師

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～

○ベビーヨガ 村田祥子講師 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(お持ちでない方はご相談ください)・お母さん、赤ちゃんの飲み物 費用 1,000円

○絵本であそぼ！読み聞かせと季節の工作の会 及川亜希子講師

自宅で簡単に楽しく読み聞かせが出来るポイントを覚えよう！読み聞かせ方の講座 費用 500円