

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 園庭開放 10:00~	2 季節の製作 ～元気に泳いで！ こいのぼり～ 10:00～ 手形・足形アート 朝の会	3 室内開放 10:00～ ～風船で遊ぼう！～	4 看護師&栄養士講座 ～5月病に負けない元気な身体作り～ 美味しいバナナパフェを作ろう！ 持ち物：エプロン、三角巾、食具、飲み物など ※裏面参照
7 園庭開放 ～しゃぼん玉遊び～ 10:00～ ※ぽかぽかルームには入室できません。	8 心が育つIQ 絵本のミニ講座 10:00 開始 ※裏面参照	9 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。 ※裏面参照	10 ぽかぽか day ママの交流会 ～オリジナル缶バッジ～ 10:00 ※裏面参照	11 花まつり ～園児と一緒に園内行事に参加しませんか？～ ※9:50までにお越しください。 駐車場のご利用は出来ません。
14 季節の製作 ～元気に泳いで！ こいのぼり～ 10:00～ 手形・足形アート 朝の会	15 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 ※裏面参照	16 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 ※裏面参照	17 ぽかぽかタイム ～こいのぼり製作～	18 園庭開放 10:00～
21 ぽかぽか day ママの交流会 ～オリジナル缶バッジ～ 10:00 ※裏面参照	22 KIDS&babyハンドメイド ヘアアクセサリ作り or フラワー足形アート 10:00～11:00 予約時にどちらを作るかお伝えください。 ※裏面参照	23 寝転びアート ～☆気球に乗って☆～ お子様の成長記録 思い出作りに！ 10:00～	24 看護師&栄養士講座 ～5月病に負けない元気な身体作り～ 美味しいバナナパフェを作ろう！ 持ち物：エプロン、三角巾、食具、飲み物など ※裏面参照	25 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。
28 寝転びアート ～☆気球に乗って☆～ お子様の成長記録 思い出作りに！ 10:00～	29 昭和の日	30 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 ※裏面参照	4月1日(火)～4月11日(金)までは駐車場の混雑が予想されます。なるべく車以外のご来園をお願いいたします。	

【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3月曜日～10:00～14:00 4月の予約は3月17日(月)10:00～です。

各講座 3日前までのご予約をお勧めしております。

電話又はLINEにて受付になります。

TEL 0476-45-1189



SEIKOH2POKAKO
Instagram



Ameblo



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 110円

LINEにお気に入りの写真を1枚送ってください♪

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いれた絵本をプレゼント！

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 日前までをお願いいたします。

●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。

●看護師と栄養士による講座

10:00～ 5月病にならない元気な身体作り。美味しいバナナパフェを作りましょう♪

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できる良い機会なので、ぜひお待ちしております。

お子様の飲み物、エプロン、食具など必要な物をお持ちください。

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。)

○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 ヘアアクセサリー作り ・ 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

○心が育つIQ 絵本のミニ講座 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

専門の
講師が行う
講座