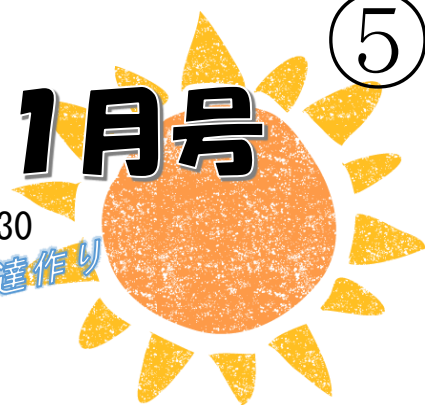


ぽかぽかルームだより 11月号



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 |
|--|--|--|--|---|
| 3 文化の日 | 4 朝の会&季節の製作 ～メリークリスマス☆～ 10:00～ 手形・足形アート 今月は足形です！  | 5 ぽかぽか day ママの交流会 ～オリジナルミニトートバッグ作り～ 手形や足形をとったりクレヨンで自由にデザインできます♪ 10:00～ ※裏面参照 | 6 室内開放 &園庭遊び 楽しい製作を用意してお待ちしています♪ 10:00～ | 7 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 |
| 10 | 11 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 | 12 寝転びアート ～みのむしに なっちゃんおう♪～ お子様の成長記録 思い出作りに！ 10:00～ | 13 看護師講座 ～保湿クリーム作り♡～ これから肌が乾燥しやすい季節がやってきます。保湿クリームを作って乾燥から肌を守りましょう！  10:00～ | 14 心が育つIQ 絵本のミニ講座 10:00 開始 ※裏面参照 |
| 17 KIDS&babyハンドメイド 予約 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を 伝えください。 ※裏面参照 | 18 子育てフェスタ 予約 予約された方は、コスモ スパレットでお会いしま しょう!! 10:00～12:00 | 19 ベビーマッサージ 予約 ～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 | 20 ぽかぽか day 予約 ママの交流会 ～オリジナルミニトートバッグ作り～ 手形や足形をとったりクレヨンで自由にデザイン できます♪ 10:00～ ※裏面参照 | 21 産後ケアエクササイズ 予約 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 |
| 24 振替休日 | 25 寝転びアート 予約 ～みのむしに なっちゃんおう♪～ お子様の成長記録 思い出作りに！ 10:00～ | 26 朝の会&季節の製作 予約 ～メリークリスマス☆～ 10:00～ 手形・足形アート 今月は足形です！  | 27 栄養士講座 予約 ～ピザ作り～ みんなで楽しくクッキング！ 10:00～11:00 ※裏面参照 持ち物：エプロン、三角 巾、飲み物など | 28 ぽかぽか誕生日会 予約 保育園の誕生日会で 一緒にお祝いしよう！ 10:00～※誕生児の方対象 ※9:50までにお越しください。  |



SEIKOH2POKAPOKA
インスタグラム



アメブロ



LINE



印西市戸神字大野 617-3

【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

11月の予約は 10月20日(月)～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。お待ちしております！

TEL 0476-45-1189

午後、遊びに来たい方は事前に
ご連絡ください♡

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 1つ220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。



●看護師による講座

10:00～ 冬に大切なスキンケアのお話をします。簡単にできる保湿クリームを作りますか？

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

●栄養士による講座

今月は親子で楽しくピザを作りますよ♪

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。

食について気になる事など栄養士とお話しできる良い機会なので、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。)

○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

○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