

ぽかぽかルームだよい 12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 予約 ぽかぽか TIME ～ミニミニクリスマス リース作り～ 10:00～ キラキラモール を使って小さなリースを作 りましょう	2 予約 ぽかぽか TIME ～チューリップの 球根植え～ 10:00～ 何色のお花が咲くかな？ ※汚れても良い服でお越 しください	3 予約 朝の会& 季節の製作 10:00～ 手形・足形アート 今月は手形です！ 親子で一緒に製作を楽し みましょう♪	4 ホール開放 &園庭遊び 10:00～ 広いホールで体を動かし て遊びましょう！ 玩具と製作も用意してお 待ちしています	5 予約 ぽかぽか TIME ～クリスマスリース 作り☆～ 10:00～ 画用紙を使って お子様と一緒に製作出来 ます！ ※顔写真1枚を LINEに送ってください
8 予約 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 予約時にどちらを作るかお 伝えください。 ※裏面参照	9 予約 朝の会& 季節の製作 10:00～ 手形・足形アート 今月は手形です！ 親子で一緒に製作を楽し みましょう♪	10 予約 ぽかぽか TIME ～クリスマスツリー 作り～ 10:00～ 画用紙を使ってクリスマ スツリーを作りましょう ※顔写真1枚を LINEに送ってください	11 予約 寝転びアート ～ソリに乗ってプレゼントを 届けよう！～ お子様の成長記録と 思い出作りに！ サンタさんの衣装があっ たら着て来てね☆ 10:00～ 親子で写真も撮れますよ	12 予約 心が育つIQ 絵本のミニ講座 親子で絵本時間を楽し みましょう 10:00～ ※裏面参照
15 予約 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 予約 ぽかぽか day ママの交流会 ～とても簡単！お正月飾 り作り～ 新年を迎える前に準備を しましょう 10:00～ ※裏面参照	17 予約 栄養士講座 ～クリスマスゼリー 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	18 予約 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	19 予約 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～ 10:00～11:00 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！ ※裏面参照
22 予約 クリスマス誕生日会 今年はクリスマス会と誕 生日会を一緒に行います 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。	23 予約 寝転びアート ～ソリに乗ってプレゼントを 届けよう！～ お子様の成長記録と 思い出作りに！ サンタさんの衣装があっ たら着て来てね☆ 10:00～ 親子で写真も撮れますよ	24 予約 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	25 予約 看護師講座 ～スノードーム ランタン作り～ いよいよやってくる 年末年始。忙しいからこそス トレス軽減の工夫がカギ。リ ラックス効果の高い手作りラ ンタンを作りましょう♪ 10:00～	26 予約 ぽかぽか day ママの交流会 ～とても簡単！お正月飾 り作り～ 新年を迎える前に準備を しましょう 10:00～ ※裏面参照
29	30	31		

【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 12月の予約は11月17日(月)10:00～です。

各講座3日前までの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



Instagram



Amefuso



LINE



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 1つ110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



●クリスマス誕生日会

今年度はクリスマス会と誕生日会を一緒に行います。

星虹第二保育園の誕生日会に参加して一緒に祝いしよう！

誕生月のお友達には記念撮影や手形をいた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日前までにお願いいたします。

●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頂きます。

●看護師による講座

10:00～ 優しい光がリラックス効果を高めてくれる手作りランタンを作りませんか？

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が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

親子で楽しくオシャレで美味しいクリスマスゼリーを作りましょう！

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ヶ月～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・赤ちゃんのお世話で必要な物 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考えよう！読み聞かせ方の講座 費用 500円

専門の
講師が行う
講座