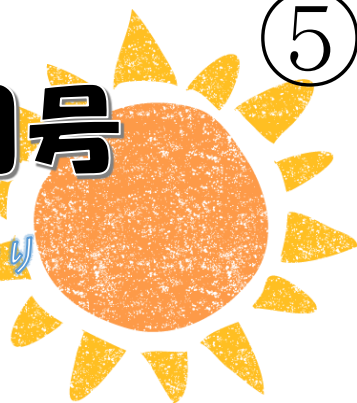


ぽかぽかルームだより 1月号



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 元旦	2
5 お正月ごっこ 10:00~ おみくじを引いたり、絵馬を書いたりお正月気分をみんなで味わいましょう♪ ビニール袋で凧も作れますよ！	6 ぽかぽか TIME ～ミニミニニット帽作り～ 10:00~ 毛糸を使ってとても小さなニット帽を作りましょう♪	7 朝の会& 季節の製作 ～美味しいケーキ♡～ 10:00~ 手形・足形アート 今月は足形です！ 親子で製作を楽しみませんか！？	8 ぽかぽか TIME ～紙皿コマ作り～ ＆ワクワクくじ引き～ 10:00~ 紙皿を使ってよくまわるコマを作りましょう！ ハズレなしのくじ引きができますよ♪	9 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
12 成人の日	13 寝転びアート ～雪遊び♪～ お子様の成長記録と思い出作りに！ 毎月変わる手作りのフォトフレームも大人気です！ 10:00~ 親子で写真も撮れますよ	14 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	15 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	16 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
19 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	20 ぽかぽか day ママの交流会 ～R1 容器使用 万華鏡作り☆～ 捨ててしまう物を再利用する事でエコ活動にもなります！ 10:00~ ※裏面参照	21 栄養士講座 ～ワクワク ねりきり作り～ 親子で楽しむ和菓子の世界 親子で一緒に楽しく作って食べる事が出来ますよ♪ 10:00~11:00 ※裏面参照 持ち物：エプロン、三角巾、飲み物など	22 寝転びアート ～雪遊び♪～ お子様の成長記録と思い出作りに！ 毎月変わる手作りのフォトフレームも大人気です！ 10:00~ 親子で写真も撮れますよ	23 絵本カバーde ペーパーバック作り ～お好きな絵本カバーをお持ちいただきカバーを使って可愛いバックを作ってみませんか？ 10:00~ ※裏面参照
26 朝の会& 季節の製作 ～美味しいケーキ♡～ 10:00~ 手形・足形アート 今月は足形です！ 親子で製作を楽しみませんか！？	27 看護師講座 ～子どもの花粉症について～ 10:00~ 講座後はとっても可愛いモールドールキーホルダーを作ります☆いろいろな種類の動物から選んでくださいね！ ※裏面参照	28 ぽかぽか day ママの交流会 ～R1 容器使用 万華鏡作り☆～ 捨ててしまう物を再利用する事でエコ活動にもなります！ 10:00~ ※裏面参照	29 簡単！写真入り マグネット作り 10:00~ 9月に作った簡単写真入りマグネット作り！ 今度はご自分用にいかがですか？もちろんプレゼント用にも😊 ※裏面参照	30 ぽかぽか誕生日会 保育園の誕生日会で一緒にお祝いしよう！ 10:00~ ※9:50までにお越しください。 誕生ブックと手作りのパースティカードをプレゼント！

【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 1月の予約は

12月15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。

TEL0476-45-1189



インスタグラム



アメブロ



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

●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！

誕生月のお友達に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いただきます。

●簡単！写真入りマグネット作り 1月29日 材料費1つ220円

9月のぽかぽか day で作った簡単にできるマグネット作り！交流会とおやつ試食などがないので好きな時間にゆっくり作れますよ！使用する写真 1 枚を 2 日前までに送ってください。

●看護師による講座

10:00～これから花粉症のシーズンになるので早めの対策をしましょう！

講座の後はまだまだ流行っているモールドールキーホルダーを作ります！

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

今月はなんと、白玉粉を使った和菓子作りに挑戦！食べるのがもったいないくらい素敵な作品ができますよ！和菓子作りはなかなか機会がないと思うので是非、楽しんでくださいね♪

持ち物…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♪

●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

○絵本カバー de ペーパーバック作り 及川亜希子講師

好きな絵本カバーを1つお持ちいただき、カバーを使って可愛いバッグを作ってみませんか？

一度覚えてしまったら、ご家庭でも簡単に作れます。

持ち物 お子さんの好きな絵本のカバー

費用400円



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！



専門の
講師が行う
講座