

# ぽかぽかルームだより 3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
<p>2 <b>ひな祭り会</b> <span>予約</span> 10:00~ ※9:50までにお越しください。 保育園のお友達と一緒にひな祭り会に参加しよう!! 製作もご用意しています</p>	<p>3 <b>ぽかぽか TIME</b> <span>予約</span> ~ひな祭り製作~ 紙コップを使ったうさぎのびよこびよこひな人形を作ります♪ 10:00~</p>	<p>4 <b>ぽかぽか TIME</b> <span>予約</span> ~ペーパーフラワー作り~ キッチンペーパーを使ってにじみ絵を楽しめる簡単ペーパーフラワーです 10:00~</p>	<p>5 <b>産後ケアエクササイズ</b> <span>予約</span> 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楽しめます! 10:30~11:30 ※裏面参照</p>	<p>6 <b>朝の会&amp;季節の製作</b> <span>予約</span> ~はらぺこあおむし~ 10:00~ 手形・足形アート 今月は足形です!</p>
<p>9 <b>ぽかぽか day</b> <span>予約</span> ママの交流会 ~親子で作る思い出の手形・足形紙粘土製作~ 10:00~ ※裏面参照</p>	<p>10 <b>保育園で過ごそう!</b> <span>予約</span> ママと一緒に 保育園体験♪ 給食もご用意しています♡ ※裏面参照 9:35~12:00 ※主活動は園児と一緒に活動しますので9:30までにご来園下さい。</p>	<p>11 <b>ベビーマッサージ</b> <span>予約</span> ~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</p>	<p>12 <b>絵本 de 英語</b> <span>予約</span> ミニ講座 10:00~ ※裏面参照</p>	<p>13 <b>寝転びアート</b> <span>予約</span> ~花より団子~ お子様の成長記録 思い出作りに! 10:00~ ※園行事の為10:00より前は入室できません。</p>
<p>16 <b>KIDS&amp;babyハンドメイド</b> <span>予約</span> 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</p>	<p>17 <b>寝転びアート</b> <span>予約</span> ~スノーボードデビュー~ お子様の成長記録 思い出作りに! 10:00~</p>	<p>18 <b>朝の会&amp;季節の製作</b> <span>予約</span> ~はらぺこあおむし~ 10:00~ 手形・足形アート 今月は足形です!</p>	<p>19 <b>カイロプラクティック</b> <span>予約</span> 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</p>	<p>20 <b>春分の日</b></p>
<p>23 <b>寝転びアート</b> <span>予約</span> ~花より団子~ お子様の成長記録 思い出作りに! 10:00~</p>	<p>24 <b>栄養士講座</b> <span>予約</span> ~手作りクレープ~ みんなで楽しくクッキング! 10:00~ 持ち物:エプロン、三角巾 飲み物など</p>	<p>25 <b>ベビーマッサージ</b> <span>予約</span> ~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</p>	<p>26 <b>ぽかぽかルーム</b> <span>予約</span> ~ありがとうの会♡~ 今年度も沢山遊びに来てくれてありがとうございました! 広いホールで歌ったり体を動かしたり楽しく遊びましょう♪ ※駐車場の数に限りがありますのでなるべく車以外でご来園ください。 10:00~</p>	<p>27 <b>ぽかぽか誕生日会</b> <span>予約</span> 保育園の誕生日会で一緒に祝いしよう! 10:00~※誕生日の方対象 ※9:50までにお越しください。 </p>
<p>30 <b>看護師講座</b> <span>予約</span> ~ぶくぶくシール作り~ 子どもも喜ぶぶくぶくシールをお子さんの写真やイラストで作っちゃおう!! 10:00~ ※裏面参照</p>	<p>31 <b>ぽかぽか day</b> <span>予約</span> ママの交流会 ~親子で作る思い出の手形・足形紙粘土製作~ 10:00~ ※裏面参照</p>			

【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

3月の予約2月16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



講座ご利用の際にはご予約をお願いいたします。

●ぼかぼか day 材料費 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

●ぼかぼか誕生日会

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☆

●ぼかぼかタイム

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、製作などは準備の関係で要予約にさせていただきます。

●保育園で過ごそう！

園庭遊びをするかもしれないので汚れても良い服装・帽子・靴のご用意をお願いします。

給食は普通食をご用意しております。エプロンや食具のご用意もお願いします。



看護師による講座

10:00～ 春は新しい生活が始まる事が多い季節。子どもの為に出来るストレスケアと対応策についてのお話し。

講座の後は今流行りのぷくぷくシール製作を行います！※シールにしたいお子様の顔写真やイラストなどをLINEでお送りください。持参して頂いても構いません。1人2枚作ります。

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

親子で美味しいクレープを作りましょう！

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・産前産後のお悩み等

随時受付中です！



●室内・園庭開放

ぼかぼ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 de 英語 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