

にっこり通信 10月号

上天草市こども未来館 まつしま子育て支援センター



心地よい秋風を感じるようになってきました。秋といえば…食欲の秋・読書の秋・スポーツの秋！
 沢山食べて、沢山本を読み、沢山体を動かして、元気いっぱいに過ごしたいですね。
 季節の変わり目は体調を崩しやすくなりますので、“早寝早起き朝ごはん”そして、手洗いうがいと予防も忘れずに行いましょう。子育ての不安・悩みなどの相談事へも対応していますのでお気軽にどうぞ！

開館時間：午前9時00分～午後4時00分(月～金曜日)

講座等の予定(設定のある活動日 月・金曜日です) 問い合わせ先 ☎0969(56)1495



月曜日	活 動 内 容	金曜日	活 動 内 容
		2日 10:30～	お話会 絵本や大型絵本、手遊びなどをします。
5日 10:30～	エンジョイ英会話 ティム先生と一緒に英会話を楽しもう！	9日 10:30～	野菜の苗植え 野菜の苗を植えましょう！
12日 10:30～	運動遊び 親子で一緒に体を動かして楽しみましょう！	16日 10:30～	音楽知恵遊び講座 正垣暁子先生と一緒に楽しい音楽に触れリズムに乗って遊ぼう♪
19日 10:30～	自由遊び 好きな遊びを楽しもう！	23日 10:30～	ミニ運動会 体操・かけっこ・親子ゲームをして一緒に遊びましょう。
26日 10:30～	制作「ハロウィングッズ」 お菓子入れのバックを作ろう！ マントを作って仮装を楽しもう♪	30日 10:30～	誕生会&おしゃべりママクラブ 10月生まれのお友達をお祝いしましょう♪ (身体測定を行います)

♪活動の様子♪



誕生会 & おしゃべりママクラブ



ポディーペインティング

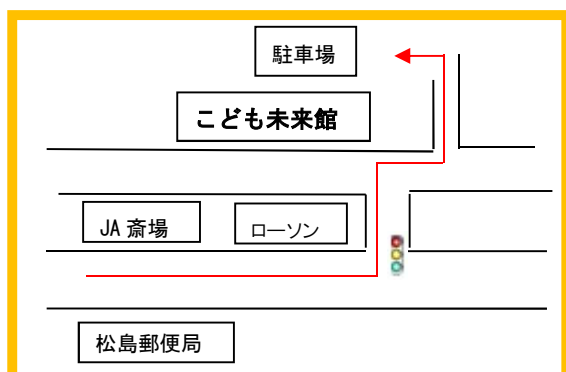


親子ピクス講座



エンジョイ英会話

☆新型コロナウイルス感染拡大予防の為、事前の検温と、入室時の消毒にご協力ください！



乳幼児が便秘になると食欲や機嫌にも悪影響！？

便秘かな？と思ったときは、食物繊維の多い食材(野菜・果物・いも類・豆類)や発酵食品(ヨーグルト・納豆)、水分を増やしてみてください。おへそから手のひらで「の」の字を書くようにさすったり、仰向けにして足を持ち前後に屈伸するのも腸の動きを促進させます。元気な毎日のために快便を目指しましょう！！

※食後に麦茶を飲む習慣を…

水分が便をやわらかくしつつ、歯についた食べカスを流して虫歯予防にもなり一石二鳥です！