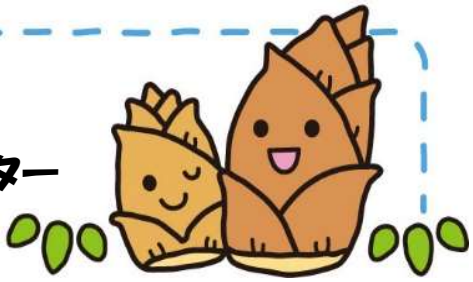
にっこり通信　5月号

上天草市こども未来館　まつしま子育て支援センター



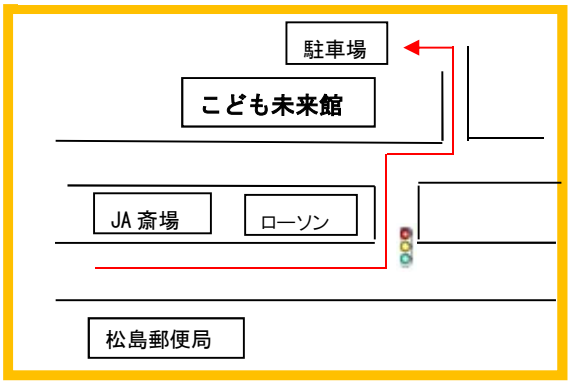
春の風が心地よく、さわやかな気分になれる５月。外を見渡せばこいのぼりが気持ちよさそうに泳いでいますね♪しかし、疲れが出てケガをしたり体調を崩しやすい時期でもあります。また、休みが続き生活が乱れがちになってしまうので、規則正しい生活をして元気に過ごしたいですね！
支援センターでは、子育ての不安・悩みなどの相談事へも対応していますので、お気軽にどうぞ！

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
３日	**憲法記念日（休館日）**	７日 １０：３０～	**お話会** 手遊び・ふれあい遊びなど一緒に楽しみましょう
１０日 １０：３０～	**エンジョイ英会話** ティム先生と一緒に英語を身近に感じてみませんか？	１４日 １０：３０～	**クッキング「じゃがいものおやき」** つぶして丸めておいしいおやきを作りましょう！ 参加費…１家族１００円です
１７日 １０：３０～	**制作「マラカス作り」** 音の出る玩具を鳴らして遊びましょう♪	２１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♪
２４日 １０：３０～	**芋の苗植え** さつまいもの苗を一緒に植えましょう！	２８日 １０：３０～	**誕生会＆おしゃべりママクラブ** ５月生まれの誕生児さんをお祝いしましょう。 （身体測定を行います）
３１日 １０：３０～	**小麦粉粘土遊び** 手や指先を使って粘土の感触を楽しんで遊ぼう！（指先の刺激は脳を刺激します）		

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



子どもの生活リズムを整えよう!!

早寝・早起きの規則正しい生活リズムは、子どもが健やかに育つための第一歩です。睡眠は心身を発育させるとともに、脳が休むための生理現象で脳の発育にとても重要です。
また、子どものころに身につけた生活リズムは成長してからも崩れにくく、生涯にわたる生活習慣の基礎となります。

◆早寝・早起きは三文の徳！

・しっかりご飯を食べられ、ぐっすり眠れるようになります！
・身体が丈夫になり、病気にかかりにくくなります！
・生活の見通しがつき、情緒が安定します！

子育てがしやすくなり、生活にもゆとりができます。パパとママの時間も楽しみましょう。

生活リズムは「睡眠」「食事」「あそび」の3つの柱から！

生活リズムは自然には身につきません。乳幼児期からの習慣が大切です。