



サロン 【予約なしで入室していただけます】

※火曜日の午前中はありません。

〇月曜日～金曜日 10:00～11:30 / 12:00～13:30 / 13:30～15:30

好きな時間に子育て支援センターの部屋や、テラスで遊んでいただけます。

〇15:00～15:30

園庭開放をしています。水分補給用のお茶、帽子を持って来て下さい♪

オープンスペース (毎週火曜日・午前中) 【予約制】

造形あそび、身体測定、絵本の読み聞かせやペープサートなど出し物を行います。

イベント (講座) 【予約制】

下記を参考にして下さい。



- ・密集状態回避のため各時間帯の入室は12組までとさせていただきます。
- ・入館するときはインターホンを鳴らして支援センターに来た事をお知らせください。

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|----------|-------------------------------------|--------------------------------------|-----------|------------|-------------------------------------|----------|
| | | | | | | 1 休み |
| 2 休み | 3 サロン | 4 ひな祭り 午前:サロン休み 午後:サロン | 5 サロン | 6 サロン | 7 サロン | 8 休み |
| 9 休み | 10 サロン | 11 オープンスペース 午前:サロン休み 午後:サロン | 12 サロン | 13 サロン | 14 サロン | 15 休み |
| 16 休み | 17 サロン | 18 オープンスペース 午前:サロン休み 午後:サロン | 19 サロン | 20 春分の日 | 21 午前:サロン 午後:サロン休み (園行事の為) | 22 休み |
| 23 休み | 24 午前:サロン休み (園行事の為) 午後:サロン | 25 お別れ会 午前:サロン休み 午後:サロン | 26 サロン | 27 サロン | 28 サロン | 29 休み |
| 30 休み | 31 サロン | | | | | |

イベント (講座) 【予約制】



10時から園舎に入れます。遅れないようにお越し下さい。10時30分開始 11時30分に終了予定です。

3月4日 (火) ひな祭り会 定員12組

ひな祭りの製作や出し物を見たりして皆で楽しみましょう。

3月11日・18日 (火) オープンスペース 定員12名

造形あそびや身体測定をしたり、絵本をみんなで見る予定です。

3月25日 (火) お別れ会 定員12名

最後の思い出になる造形遊びや出し物をする予定です。

(保育園、幼稚園などに入園したり引っ越しをされたりする方を対象にします。)





食育講座で『免疫力をつける食事』のミニ講座を聞いたり、講師に悩みを解決してもらったよ。



『鬼っ子の会』をしたよ。皆で鬼を退治したり、造形遊びをして楽しんだよ♪



♪ 4月の予定 ♪



◎おはじめ会

日時：4月1日(火) 10時30分～11時30分

みんなでふれあい遊びをしたり、ペープサートを見たり楽しいことをする予定です。

◎オープンスペース(火)

日時：4月8日・15日 10時30分～11時30分

造形遊びをしたり、大型絵本をみんなで見たりします。

◎子どもの日の集い

日時：4月22日(火) 10時30分～11時30分

こいのぼりの造形遊びや、ゲームをしたりして遊びます。



※『講座』・『オープンスペース』は約1カ月前より予約が可能です。

支援センターに遊びに来た時や、センターの開園時間内に来園し、申込表に記入して予約して下さい。

また、定員になり次第締め切りとなりますので、ご了承ください。

～免疫力をつける食事～

なかよし保育園の栄養士の小田 裕美先生に食育講座をして頂きました。

今回は『免疫力をつける食事』について学びました。

免疫力とは、..

私たちの周りには、ウイルス・細菌など様々な異物が存在し、体内に侵入すると身体を崩し病気になったりします。それらの外敵から守ってくれるのが免疫力なのです。

免疫力には 腸 が重要!

免疫力を高めるには「腸」が重要な働きをします。

腸は口から食べた食べ物を消化吸収する場所で、口から体内に入ってきた食品と共にウイルスや病原体などが侵入するリスクが高い場所です。そのため、体内にある免疫細胞の70%が腸内の粘膜に存在し、身体全体の免疫機能を支えています。免疫力を高めるには、日頃から栄養バランスの良い食事を摂ること、そして規則正しい生活をする事で腸が活発に動き出します。



毎日の食事に取り入れたい食材

毎日の食事にはどんな食材を入れたら良いでしょう。

それは、『ま・ご・わ・や・さ・し・い』です。これは健康的な食生活や免疫力を上げる食材の頭文字をつなげた言葉です。

それぞれ、良質な栄養素を含み、この食材を食べると自然と健康的な食生活が送れます。しかし、これらの食材のどれか一つを集中的に食べる・全部を取り入れるのではなく、一日2～3品目を全体のバランスよく食事に取り入れましょう。



※センター室内に資料を掲示しております。ご来園の際には是非ご確認ください。