



***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。

※火曜日の午前中は予約制のオープンスペースの為、入室できません。

○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。

○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混雑時は人数制限を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 サロン	3 ひな祭り 午前:サロン休み 午後:サロン	4 サロン	5 サロン	6 サロン	7 休み
8 休み	9 サロン	10 オープンスペース 午前:サロン休み 午後:サロン	11 サロン	12 サロン	13 サロン	14 休み
15 休み	16 サロン	17 オープンスペース 午前:サロン休み 午後:サロン	18 サロン	19 サロン	20 春分の日	21 休み
22 休み	23 午前:サロン 午後:サロン休み (園行事の為)	24 サロン休み	25 午前:サロン休み (園行事の為) 午後:サロン	26 サロン	27 サロン	28 休み
29 休み	30 サロン	31 お別れ会 午前:サロン休み 午後: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3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10日・17日 (火) オープンスペース 定員12組

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31日 (火) お別れ会 定員12組

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。)



『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



『エアロビクス』で身体をしっかりと動かしてリフレッシュしたよ。



食育講座で『身体を温める食事』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。



♪ 4月の予定 ♪

◎おはじめ会

日時：4月7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14日・21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28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。

【食育講座】

なかよし保育園の栄養士に「身体を温めると良い事」についての食育講座をして頂きました。今回は、その中の内容を少しご紹介いたします。

『身体を温めると、血流改善されます！』

免疫力と抵抗力アップ・新陳代謝の促進・疲労回復・冷え性・むくみ・肩こりの解消・便秘改善・美容効果・質の良い睡眠の促進など多岐にわたり心身の健康維持に効果的です。特に体温が上がると免疫細胞が活性化し、内臓の動きも活発になり風邪をひきにくく疲れにくい体質になります。

★体温が1℃上がると、

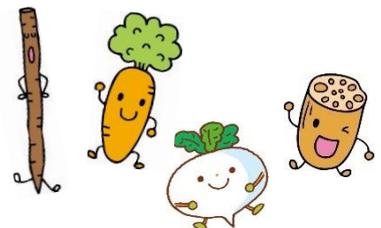
- ・免疫力は5～6倍になると言われ、ウイルスや細菌から身体を守ります。
- ・基礎代謝は約12%上がります。免疫を担う白血球の動きが活性化されます。

★体温は36.5℃から37℃程度が健康維持に最も適しています。

体温が36.5℃以下(特に35℃台)になると免疫力が低下し、病気や慢性的な冷え性につながるリスクが高まります。

『身体を温める食材』

- ・黒糖、胚芽米など未精製の食材
- ・味噌、納豆など発酵食品
- ・肉や魚のたんぱく質やビタミンEが豊富なナッツ類やアボガドやココアなど。



夏野菜は体を冷やし、冬野菜は体を温めてくれる作用があります。

今は季節に関係なくトマトやキュウリが売られていますが、「旬」を意識して選ぶといいですね。大根、かぶ、ごぼう、里芋、レンコン、ねぎなども体を温める食材です。

子どもと一緒に食事をとると、食材に興味が高まり、食に対する探求心が高まります。できる範囲で食事の時間を楽しむことから初めて見てくださいね。

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。

