

令和6年 2月号

ひかりこども園子育て支援センター

# 子育てだより「キラ☆キラ」

TEL・FAX (0566) 70-7501



開所日: 月曜日から金曜日(土日祝日はお休み)

開所時間: 9:00~15:00

## 今月の予定

### 1日(木) 講座受付

10:00~【電話のみ】

8日(木) MAMA&KIDS ENGLISH

9日(金) トコトコひろば

15日(木) トールペイントしませんか

16日(金) 親子体操

19日(月) ハイハイひろば

20日(火) 初めてのリトミック

22日(木) グングンひろば

26日(月) 美容バレエ

27日(火) 初めてのリトミック

### ママとあそぼう

19日(月) ハイハイひろば

(0~1歳のお誕生月まで)

①10:00~ ②11:00~

【定員】各4組

### おひなさまを作ろう

9日(金) トコトコひろば

(1~2歳のお誕生月まで)

22日(木) グングンひろば

(2~3歳の入園前まで)

①10:00~ ②11:00~

【定員】各4組

★兄弟で参加される方は、予約時にお伝えください。

### 親子体操

16日(金) 【定員】各4組

①10:00~10:30 (1~2歳)

②10:40~11:10 (2~3歳)

③11:20~11:50 (2~3歳)

講師/松原 拓也氏

☆今月は〈平均台あそび②〉です。

楽しく体を動かしましょう!

親子で動きやすい服装でお越しください。



### MAMA&KIDS ENGLISH

8日(木) 【定員】各4組

①10:00~10:30

②10:40~11:10

③11:20~11:50

対象/1歳6ヶ月以上

講師/近藤 広美氏

☆今月のテーマは〈IN THE HOUSE( )〉です。

簡単な制作も行います。Let's ENGLISH!



## 初めてのリトミック

20日(火)・27(火) 【定員】各4組

- ①10:00～10:30 ②10:40～11:10  
③11:20～11:50

対象／1歳6ヶ月以上

講師／榎原 昭子氏

★下のお子様を連れて参加される方は、予約時にお伝えください。

★保険料として、1人10円徴収させていただきます。  
(親子2人で20円、3人で30円になります。)



## トールペイントしませんか

15日(木) 【定員】各6組

- ①10:00～11:30

講師／迫村寿子氏

★材料費として、500円徴収させていただきます。

☆今回の作品は、〈うさぎのメモスタンド〉です。  
(作品はブログをご覧ください！支援センターに見本があります。)



## 美容バレエ

26日(月) 【定員】各4組

- ①10:00～10:50 ②11:00～11:50

講師／村上 恵子氏

持ち物／汗拭きタオル・飲み物

動きやすい服(ジーンズ不可)

☆親のみの参加も可

- **各行事予約制**です。  
受付初日は一つの講座のみの予約となります。  
翌日からは開所時間内での受付となります。  
(空があれば複数予約可能)
- 当日の状況や天候により、内容を変更することがあります。
- 講座中は自由遊びをご遠慮いただいております。
- 講座中の写真・動画撮影はご遠慮ください  
育児の悩みや不安など、いつでもご相談下さい。

## 子育てメモ

## 睡眠について

子供が眠っている時間は、ママにとって休息のとれる貴重な時間です。また、子どもにとっても睡眠時間が成長に与える影響は大きく大切なものです。子供の健やかな成長のために理想の睡眠時間や特徴を把握し1日の生活リズムがうまく作れるようにしましょう。

### ＜短時間で寝かしつけできる方法＞

- **添い寝をする**・・・子どもによっては、優しく頭を撫でられたり、眉毛を撫でられたり、耳たぶを触られたり、ママの手を子どもの頬におくと安心する子もいます。
- **抱っこして歩く**・・・抱っこしたまま歩くと心拍数が下がって気持ちがリラックスし動きもおとなしくなり、いつの間にか寝てしまうようです。
- **お気に入りグッズを与える**・・・自分にぴったりのグッズを見つけた子は、それさえあれば機嫌よく寝てくれるようになります(タオル・おしゃぶり・タグなど)

他にもママがお話をしてあげる。ママが寝たふりをする。子守歌や音楽を聞かせるなど、その子のタイプによって効果のある方法が違いますので、いろいろ試してみましょう。