

2015年 11月号

◇ 子育て支援センター ぼっかぽか ◇
 〒417-0001 静岡県富士市吉原 4 丁目17-45
 TEL 0545-52-0539
 <認定こども園 幼稚園内 2階>

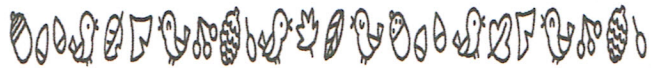
実りの秋ですよ…。

秋もだんだんに深まり、木々たちの葉は、色とりどりのドレスにお色直し、枝の先の小さな花は役目を終え、立派な実をつける仲間もいます。1歳を過ぎると自我の芽生えと共に、イヤイヤ期・だってだって期に突入…。子育ての苦労は、いつ実りを向かえるの？花は咲くのか？と言いたいパパやママも多いはず。でも、大丈夫ですよ…確実に、実のなる時期にむけて育っていますから。有名な詩人相田みつおさんの詩をひとつご紹介します。

『花を支える枝 枝を支える幹 幹を支える根 根はみえねえんだなあ』

もしかしたら、この時期の子育ては、根っこを育てる時期なのかもしれません。根っこがしっかりとっている木や花は、やがて強く優しい花を咲かせ、豊かな実をつけることでしょう。

水やりの苦労は計り知れませんが、お日さまの光や風、鳥たち、たまには雨などの恵みにも任せながら、今日もゆっくりと行きましょう。



今月の予定

♪まつぼっくりがあったとき たーかいおやまにあったとき

ころ ころ ころ ころ あったとき おさるがひろってたべたとさ♪

11月 Nov.

日	月	火	水	木	金	土
1 休	2 (休園日) 休	3 (文化の日) 休	4 ✿	5	6 P▲ 園庭開放日 ※センター開所 は13時	7 休
8 休	9	10	11	12 ☺☺ 産後ママのための リラックス&ストレッチ9:45~ ママのためのからだとココロ のストレッチ10:40~	13 P▲ ひよこぐみ ※センターは13時~	14 休
15 休	16	17	18 P▲ ✿	19 P▲	20	21 第2P× 園庭開放日 ※センターは休み
22 休	23 (勤労感謝の日) 休	24 P×	25 ✿	26 *24日が雨の場合P×	27 🍼	28 休
29 休	30	1	2 ✿	3	4 P▲ 園庭開放日 ※センター開所 は13時	5

✿ 専門相談日(予約面接)
15:00~17:00

🍼 看護師相談(要予約)
身長・体重測定

☺☺ センター講座 ※センター開所は13時

※ひよこぐみ(未就園児親子教室)は、幼稚園への申し込みが必要です。 P▲(制限有・混み合う) P×(駐車不可)

★講座のご案内★

産後のママのための

リラックス&ストレッチタイム

講師 能津 佐和子先生 (ヨガ・エアロビクスインストラクター)

日時 11月12日(木) 9:45～10:30

場所 ぽっかぽか ※開始5分前には受付を。

対象 産後1ヵ月～お子様があんよ前のママ
(お子様を見守りながら行います)

持ち物 給水用の飲み物・お子様を寝かすための
バスタオル等

服装 動きやすい格好 **定員 10名**

★産後の身体ってとってもデリケートで、母乳をあげたい、睡眠が不規則だったりと、ママの身体は疲れ気味。そんなママのためのほっこりタイムです…。

ママのための

からだところこのストレッチ

講師 能津 佐和子先生 (ヨガ・エアロビクスインストラクター)

日時 11月12日(木) 10:40～11:15

場所 ぽっかぽか ※開始5分前には受付を。

対象 お子様が歩き出したママ～未就園児のママ
(お子様を見守りながら行います)

持ち物 給水用の飲み物

服装 動きやすい格好 **定員 10名**

★子育てには、パワーが必要。でも、探索期やイヤイヤ期をむかえたお子様に、元気なココロと身体で接するのは難しい…？。そんな時期に幸せをたっぷり感じて元気に過ごしていただきたいなあという思いで企画したママのためのプログラムです。

○ 能津 佐和子先生プロフィール ○ ★寺ヨガ・パワーリハビリ・エアロビクス・ヨガ講師多数
ココロの調和をとるために、自然と触れ合いながら毎日をご過ごされています。3人の女の子を育てた経験など、佐和子先生の思わずほっこりするお話は、忘れかけていた大切なものを思い出させてくれます。
アルプスの少女ハイジ、アンパンマンを愛する不思議なパワーを持った先生です。

★お知らせ★

～後期ひよこぐみ参加者募集～

未就園児親子教室「ひよこぐみ」の募集が始まりました。

【対象】平成24年4月2日～

平成26年4月1日生まれのお子様と親

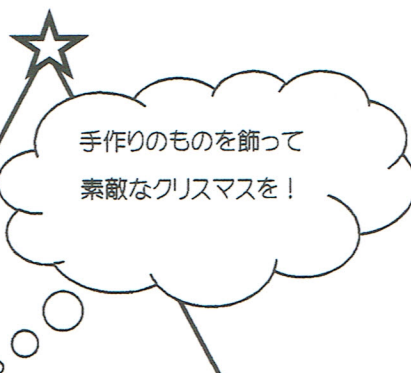
【参加費】1500円(5回分)

*日程等詳細はパンフレットをご覧になり、添付の申込書にご記入の上、初回にお越しください

★園庭開放日★ *駐車は第1Pへ

11/6(金) 11/21(土) 12/4(金)

*前日や当日、雨等で園庭の状態が悪い場合は中止となります。



手作りのものを飾って
素敵なクリスマスを!

クリスマス製作

“ミニカベストーリーを作ろう!”

講師 荻野 志保先生

日時 12月8日(火) 10:00～11:15

場所 ぽっかぽか ※9:50～受付

※材料代 200円(申込時に徴収します)

定員 10名

編集後記 芸術の秋…。実り豊かなこの時期にココロにも身体にもたっぷり栄養を。センター発信のわくわくプログラムをお楽しみに…(井出)