

# 子育て支援センター みんなの家@ふくしま カレンダー



平成29年度



日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
					ひな祭りwith ご近所day 10:30~12:00 	
4 休	5	6 プレママday 10:30~12:00	7	8 みんなdeカフェ 11:30~13:00 ※チケット販売 は10:30~ 2F予約 10:00~14:00	9	10
11 休	12 2F予約 10:00~15:00	13 ベビママday☆ 10:30~12:00 2F 予約10:00~15:00	14 2F予約 10:00~15:00	15 2F予約 10:00~15:00	16 2F予約 10:00~15:00	17
18 休	19	20 みんなの家★ 3周年day!! 10:30~14:00 	21 春分の日 	22 みんなdeカフェ 11:30~13:00 ※チケット販売 は10:30~ 2F予約 10:00~14:00	23	24
25 休	26	27 子育て講座 abe-chiと えいごde あそぼ!! 10:30~12:00	28 らんらん タイム♪ 10:30~12:00	29	30	31 

## 子育てinfo

### 早寝早起きのリズムの作り方

もうすぐ4月。お子さんが保育園や幼稚園に入園されるお家も多いのではないのでしょうか？  
新生活が始まる前に、早寝早起きのリズムを作っておくとスムーズな園生活をスタート出来るはずですよ！

#### まずは早起きをしよう！

早寝早起きの習慣をつけるために大切なことは、「朝の光を浴びること」です。とは言え、急に早起きを始めるのは親子共につらいもの…。毎週15分ずつ起きる時間を早めるなど、徐々に始めて行くのがコツですよ！  
登園のために家を出る1時間前を目安に起床すると、時間に余裕が持てるようになります。もちろん、もっと早いぶんにはOK(\*^^\*)また、休日8時には起きるようにしましょう！

#### 日中は身体を動かして遊ぼう！

体力を消耗することで、早寝の習慣がつかのどさう。昼間に外出をすると、刺激になり、赤ちゃんも疲れるため、ぐっすり寝てくれます。また、夜寝付けない原因になるのが日中の運動不足。公園に行ったり、お散歩をしたりして、体力を発散させて疲れさせてあげると、早く寝てくれるそうですよ！

#### お昼寝は15時まで…★

早寝早起きをするためには、お昼寝の時間帯に要注意ですよ☆15時以降まで眠っていると、夜の寝る時間に影響が…。14時頃になってもお昼寝をしない時は、そのまま寝かせずに早寝をするチャンスかも！夕方、眠くてグズリ始めたら寝かせずに寝る準備をしちゃいましょう♪ですが、子どもの体力にも限界がありますよね。どうしても眠ってしまった場合は、かわいそうですが時間を決めて20~30分程度で起こすようにすると良いですよ(´▽`)

#### 寝る環境を整えよう！

早くにお布団に入っても、なかなか子どもが寝付かない…。なんてことはありませんか？寝る前に興奮して遊んでしまうと、早くにお布団に入っても寝つきが悪くなり、寝るのが遅くなってしまいう原因に。夜寝る前は早めにテレビを消したり、部屋の照明を消して、子どもが眠りやすい環境を作ってあげましょう。遅くとも21時にお布団に入れると良いですわね♪

### 子育て支援センター

みんなの家@ふくしま

運営団体：NPO法人ビーンズふくしま)

〒960-0241 福島県福島市笹谷字清水14-12

※駐車場は、コープmart笹谷店をご利用下さい

TEL：024-572-4690 FAX：024-572-4691

◆みんなの家HP：<http://f-minnanoiie.jimdo.com>

◆ブログ：<http://ameblo.jp/f-minnanoiie>

◆Twitter：[@f\\_minnanoiie](https://twitter.com/f_minnanoiie)

◆開館日時：月～土 10:00～15:00

◆休館日：日、祝



登録していただければ(無料)どなたでも自由にご利用いただけます。  
幼稚園・小学校から帰ってきてから遊びに来てくれる親子もいますよ!  
お昼ご飯持参で来る方も多いため、みんなで一緒にランチタイムを楽しみましょう。



ひとりで、親子で、  
お友達と一緒に・・・☆  
お気軽に来てください  
ね～～!

★飲み物もご用意しています! お子さんや利用者さんの水分補給として、麦茶やウォーターサーバーを準備しています。また、ドリンクバーもご用意! 一杯50円にて美味しいお茶タイムを楽しんで下さい。

★2階はサークルやお友達同士での利用を目的とした貸し出しもおこなっております。団体登録と事前予約が必要です。空き状況については、お問い合わせください。

◆利用時間 10時～15時まで ◆料金: 2時間 500円 1日 1000円

※午前、午後と別々の団体利用の場合は、間を30分空けてからのご利用となります。

### 3/2(金) ひな祭りwithご近所day (10:30~12:00)



3月3日はひな祭り! 女の子の健やかな成長を祈る年中行事のひとつですよね。

みんなで可愛いお雛さまを作ったり、歌をうたってお祝いしましょう!! 女の子はもちろん、男の子の参加もお待ちしています!!



☆要申込み(定員なし)  
☆参加費 大人1人50円

### 3/8,22 みんなdeカフェ★オープン (10:30からチケット販売開始)



大好評の「みんなdeカフェ」♪今月も2回!  
楽しく・美味しく開催しますよ~(\*^^\*)

美味しいお野菜を使った、お洒落なカフェメニューをお楽しみくださいね! ピーンズ畑で採れたお野菜も登場するかもしれませんよ~☆  
楽しみのメニューはブログでチェックしてくださいね

みんなで楽しく“カフェ”しましょう!

★限定15食 ★ワンプレート 500円



### 子育て講座

### 3/27(火) はじめてえいご♥ abe-chiとえいごdeあそぼ!! (10:30~12:00)



小さい頃から英語が大好きで、3年間こども英語の先生をしていたabe-chiと一緒に、楽しく英語を使って遊びましょう♪「What's in the Box」など、お家でふと思いついて出来ちゃうような、簡単だけど楽しい遊びをしますよっ☆  
さあ、みんな一緒に...Let's English!!!



★要申込み(15組限定)  
★対象年齢無し。小学生もOK!!

### 3/6(火) プレママday Vol.2 ~はじめて赤ちゃんを迎える方~ (10:30~12:00)



これから出産を迎えるみなさん!  
かわいい赤ちゃんを迎える準備は進んでいますか? 生まれてくる赤ちゃんに「スタイ」をみんなで話しながらか作りませんか? お友達作りや、出産前後の生活のこと、生活の変化など気軽にお話ししましょう♪  
そしてぜひ、みんなの家も覗いてみませんか?  
現在、第一子の赤ちゃんを妊娠中の方が対象です! お気軽にお越しください☆



☆申込み・参加費共に不要

### 3/20(火) みんなの家★3周年day!! (10:30~14:00)

3月19日に、みんなの家がオープンして3周年を迎えます!! みんなで心をほぐす、優しいフラダンスを踊っちゃいますよ。2Fでは、身体に優しい食材を使ったパンやお菓子の販売、ダンスの後は、桜の聖母短期大学の学生さんによる、素敵な読み聞かせもありますよ♪ 地域のみなさん、親子の素敵な1日になるよう、楽しい催しを用意してお待ちしています。みんなの家が、これからも、みなさんの心をゆったりさせられる場所ですように♡是非みなさん、一緒にお祝いしてくださいね(\*^^\*)



★申込み・参加費 共に不要  
★詳しくは別途チラシをご覧ください

### ご近所day

地域のみなさんのご利用日です。昔の遊びや若い頃のお話に花を咲かせてみませんか。

★この日はママもお子さんもご参加OK! 地域の方と触れ合える一日になっていますよ。

### ベビママday



1歳未満のおさんがいらっしゃる方のご利用日です。お家でずっと育児を頑張っているパパ・ママたちのホッとひと息タイム。同世代のお子さんを持つ親同士、一緒におしゃべりしませんか♪

### らんらんタイム

ピアノの伴奏に合わせて、季節のお歌を歌ったり、身体を動かして、みんなで音楽を楽しみましょう!  
楽器を使ったり、手作り教材を使ったりと、とっても楽しい時間ですよ♪