



いちごくらぶ  
 牛久市下根774-1  
 ☎029-893-2618(子育て支援センター)  
 ホームページ <http://ushiku.megumihoikuen.net>

日差しが強く、じりじりと暑さを感じる季節になりました。水分をこまめに取り、汗ふきもしっかりして下さいね。今月は、引き続き人気のアロマで虫よけスプレーとかゆみ止めクリームを作ります。初のメンタルトレーニング講座や水遊びも楽しみたいと思います。遊びに来てね。

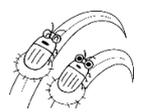
### 7月の予定

※午前のお遊びの広場は、9:30~12:00  
 ※午後は毎日お遊びの広場です。13:00~15:30

	月	火	水	木	金
午前	1 あそびの広場	2 あそびの広場	3 アロマ 虫よけスプレー・かゆみ止め 要予約・参加費600円 10組・10時~	4 あそびの広場	5 メンタルトレーニング講座 要予約・10組・10時~
午前	8 どんぐり広場 予約不要 まだ歩けない赤ちゃん 集まれ!	9 あそびの広場	10 ベビーマッサージ 参加費500円 10組・10時~ 持ち物・敷物・マグカップ	11 離乳食講座 参加費150円 10時30分~ 定員・5組	12 親子ピクス 要予約・25組・10時~ 持ち物・飲み物・タオル 歩行可能なお子様
午前	15 海の日	16 ベビーマッサージ 参加費500円・10組・10時~ 持ち物・敷物・マグカップ 8月イベント予約開始日 13時~	17 おはなし広場 予約不要 10時開始~30分位実施	18 アロマ 虫よけスプレー・かゆみ止め 要予約・参加費600円 10組・10時~	19 あそびの広場
午前	22 水遊び 1歳のお友達限定	23 水遊び 0歳のお友達限定	24 水遊び 2歳以上のお友達限定	25 水遊び フリー	26 水遊び フリー
<b>水遊び</b> 時間:10時30分頃~11時30分頃まで 持ち物・水遊び用オムツ、水着は自由、帽子、バスタオル 10時頃までに来てください。※諸事情により中止することもあります。※詳細は、裏面をご覧ください。					
午前	29 水遊び 計測・ちびっこ広場 予約不要 1歳のお友達遊びに来てね。	30 水遊び 計測・あかちゃん広場 予約不要 0歳のお友達遊びに来てね。	31 水遊び 計測・わんぱく広場 予約不要 2歳以上のお友達 遊びに来てね。	8/1 水遊び フリー	

### イベント予約・参加の際のお願い

- ★持ち物の確認をして頂き、忘れ物がないようにお願いします。
- ★参加費はお釣りのないようにご準備ください。
- ★時間に遅れる場合は、連絡をしてください。時間になりましたら始めさせていただきます。
- ※予約のキャンセル 予約しても参加できなくなった場合は、早めに☎連絡してください。キャンセル待ちの方が居ます。
- ※予約のキャンセル待ち 予約が定員になった場合は、キャンセル待ちがあります。空きが出たら順番にご連絡します。
- ※保育園の駐車場が満車の場合は、運動公園の駐車場の隅に止めてきてください。裏の病院の駐車場には止めないで下さい





## アロマ講座(要予約)

虫よけスプレー&かゆみ止め作り

お子様に安全な天然アロマで、虫よけスプレーとかゆみ止めを作ります。香りに癒されてみませんか？

《時間》 9時50分集合 10時～  
《参加費》 600円  
《定員》 各10組



## ベビーマッサージ(要予約)

赤ちゃんの脳の発達を促したり、運動、内臓、呼吸機能や免疫力を高める効果があります。親子のスキンシップにもいいですよ。

《時間》 9時50分集合 10時～  
《参加費》 500円  
《定員》 各10組  
《持ち物》 バスタオル  
マグカップ(お母さん)



## 親子ビクス(要予約)

インストラクターの穂戸田先生をお迎えして、子どもと一緒に音楽に合わせて踊ったり、たくさん体を動かしてリフレッシュしましょう。

《時間》 9時50分集合 10時～  
《定員》 各25組  
《持ち物》 飲み物・汗拭きタオル  
\*歩行可能なお子様



## 計測と年齢別広場

予約不要

身長・体重を看護師が測定します。心配なことがありましたら、ご相談ください。



ちびっこ広場・・・1歳の日  
あかちゃん広場・・・0歳の日  
わんぱく広場・・・2歳以上の日  
以上の日は、午後フリー計測です。

\*相談がある方は、母子手帳をお持ち下さい。



## おはなし広場

予約不要・毎月の第3水曜日

毎月恒例のおはなし広場です。大型絵本やパネルシアター、エプロンシアターや親子で楽しめる触れ合い遊びなどをしています。

10時開始～10時30



## メンタルトレーニング講座

(要予約)

質の良いメンタル(心)やレジエンス(逆境力)を持つことはこどもの将来を考えたときに生きる為にとっても大切な要素です。メンタルの強い子にするには、親が何を心がければ良いか？お話を聞きましょう。

《時間》 9時50分集合 10時～  
《定員》 10組



## 離乳食講座(要予約)

献立に困ってしまう。なかなか食べてくれない。どのように進めているの？周りの人はどうしているの？実際に試食しながらお話ししましょう。

《時間》 10時30分から  
《参加費》 150円  
《持ち物》 食事用エプロン  
(家で使っている)



## どんぐり広場

まだ歩かない赤ちゃんの広場

同じくらいのお子さんを持ったお母さんとお話ししたり、遊びませんか？予約は要りませんので気軽にいらしてください。

## 水遊びについて

支援センターでも、7月22日(月)～8月1日(木)まで、水遊びをします。楽しく水遊びが出来るように、下記に注意して下さい。年齢別の日がありますので、よく確認してから来て下さい。持ち物・・・水遊び用オムツ、バスタオル、帽子、必要な方は水着。時間は、10時30分頃～1時間程度、状況に応じて変わります。水遊びに参加したい方は、10時までに来て下さい。お母さんもぬれることもあります。準備をお願いします。

〈水遊びの使用条件〉

- ・気温、水温とも22℃以上、気温、水温の合計が45℃以上である事。
- ・気温が、水温より5℃高い状態が、望ましい。

〈健康状態〉

- 体調が悪い時は、水遊びを控える。
- (咳、鼻水、発熱、嘔吐、下痢、化膿創、目やに、目の充血等)
- ・胃腸炎等による下痢をした場合は、普通便に戻ってから、1週間はプールに入れない。
- ・とびひの場合、治るまで禁止。
- ・水いぼが出ている場合は、シャツを着せて水遊びさせる。

## 8月の予定

- 1日(木) 水遊び・どなたでも参加出来ます。
- 2日(金) 支援センターお休み
- 7日(水) 給食試食会(要予約・5組)
- 9日(金) アロマ(要予約・10組)※虫よけ、かゆみ止め作り
- 13日(火)～16日(金) 支援センター・夏休み
- 19日(月) どんぐり広場
- 21日(水) おはなし広場
- 22日(木) ベビーマッサージ(要予約・10組)
- 26日(月) 計測・ちびっこ広場(1歳)
- 27日(火) 計測・赤ちゃん広場(0歳)
- 28日(水) アロマ(要予約・10組)※虫よけ、かゆみ止め作り
- 29日(木) 計測・わんぱく広場(2歳以上)

※8月の予約は、7月16日(火)午後1時から電話受付します。

