

よろしくお願いします！！

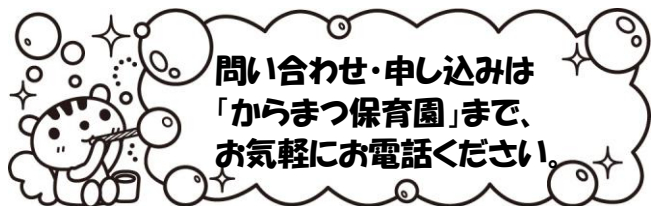
平成30年度がスタートしました。
満開の桜も花吹雪に変わり、
暖かい春の陽射しを身体いっぱい
感じられる時季です。
のびのび体を動かして遊びましょう！

<開室時間>

月～金曜日 : 9:00～12:00
13:00～16:00
(土)・(日)・(祝)は休館です。

<受付時間>

月～金曜日 : 10:00～17:30
TEL : 042-654-3377
FAX : 042-654-3939
Eメール : karamatu@din.or.jp



お問い合わせ・申し込みは
「からまつ保育園」まで、
お気軽にお電話ください。

4月の予定



からまつファミリーサポートセンターでは、毎月、色々な講座やあそびのひろばを提供しています。
平成30年度も親子でリフレッシュでき、交流の場を持って楽しめるようにしていきたいと思っています。
みなさま、ぜひ、ご参加ください。お待ちしております！！

12日(木) ベビーマッサージ講座 (13:30～14:30)

☆ベビーマッサージ講座は、申込みをして、お時間までにいらしてください。



ママと一緒に歌をうたいながら、ふれあい遊びをしたり、アロマを使って、マッサージ♪ スキンシップをたくさん取って楽しめます。

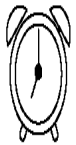
<ベビーマッサージ講座昨年度の様子>



～こいのぼり製作～
5/1・2は5/5の子どもの日にちなんで、こいのぼり製作をします。
親子でこいのぼりを作りましょう！！



<育児ワンポイント♪>



生活リズムを 身につけましょう!

よい生活リズムを身につける事が、健康に
過ごせる基本です。規則正しい生活を送れる
ようにしましょう。

<早寝・早起き>

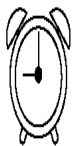
朝は7時には起き、夜は9時に寝るように
しましょう。(0.1歳は十分な睡眠が必要です。
できれば8時ごろから寝る準備をしましょう)
寝ている間に成長ホルモンを分泌が多くなり、
日中の体の疲労を回復してくれます。

<朝ごはんを食べる>

1日の元気の源は朝食からです。よく噛んで
しっかり食べましょう。

<排便をする>

朝ごはんをしっかり食べると町の働きが活発に
なり、排便しやすくなります。ゆとりのある
時間を過ごせるようにしましょう。



朝食は
「4品以上」



朝食には「主食・主菜・副菜・
汁物」の計4品以上をとれると
理想的です。

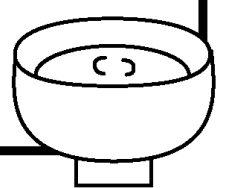


ごはんのみそ汁

ごはんには「リジン」という必須アミノ酸が
不足しています。

「リジン」には体の成長、修復、抗体、
ホルモンなどを作り出すのに必要です。
そんな「リジン」は大豆の
たんぱく質で補えます。

「ごはんのみそ汁」は最高の
組み合わせなのです。



~からまつファミリーサポートセンターへようこそ~

からまつファミリーサポートセンターは、保育園や幼稚園に通っていない親子対象の
子育て支援センターです。

フレイムや園庭開放しており、講座や楽しい企画もしています。

また、陽ざしがたっぷり入る明るいお部屋、床はクッション材が入っているシートで
清潔・安全です。冷暖房・床暖房も完備しており、手洗いは自動水洗になっている
快適な空間です。

ぜひ、みな様、遊びにいらしてください。お待ちしております!!

受付は
簡単♪



<フレイム>



<からまつ保育園園庭>

すぐに遊んで
いただけます。

~からまつファミリーサポートセンターの登録の仕方~

- ① パートナー登録用紙に必要事項を記入していただく。
- ② 園の決まりなどをよく読んでいただき、同意書に記入・捺印していただく。

※子育て相談、講座、保育体験など、全て無料で参加していただけます。