

	月	火	水	木	金	土	日
		1	2	3	4	5	6
9:30~12:15		9時30分~12時15分 赤ちゃんの日	10時00分~11時 栄養士さん相談日		10時~11時30分 栄養士さん相談日		
12:45~15:30							
	7	8	9	10	11	12	13
9:30~12:15	10時30分~10時45分 読み聞かせ	10時00分~11時00分 子育てサポートシステム 説明会	休館日 スタッフ研修		休館日 (健康記念の日)		
12:45~15:30	14時~14時30分 ママのストレッチ体操	14時~16時 歯の相談日		13時30分~15時 保育コンサルテーション			
	14	15	16	17	18	19	20
9:30~12:15	10時30分~11時30分 トーク&トーク	11時~11時30分 パピーマッサー	10時30分~11時 お誕生日会	10時30分~11時 ママのストレッチ体操	10時~11時 助産師さん相談日		
12:45~15:30			13時30分~15時 栄養士さん相談日				
	21	22	23	24	25	26	27
9:30~12:15		10時~11時 小児お誕生日会	休館日 天皇誕生日		14時~14時15分 読み聞かせ		
12:45~15:30	季節の工作 (午前・午後)			季節の工作 (午前・午後)			
	28						
9:30~12:15							
12:45~15:30							



	月	火	水	木	金	土	日
		1	2	3	4	5	6
9:30~12:15		9時30分~12時15分 赤ちゃんの日	10時30分~10時45分 読み聞かせ		10時~11時30分 栄養士さん相談日		
12:45~15:30							
	7	8	9	10	11	12	13
9:30~12:15			10時30分~11時 お誕生日会	10時30分~11時30分 子育てパートナー訪問	10時~11時 助産師さん相談日		
12:45~15:30	14時~14時30分 ママのストレッチ体操		13時30分~15時 栄養士さん相談日				
	14	15	16	17	18	19	20
9:30~12:15		11時~11時30分 パピーマッサー	休館日 (スタッフ研修)	10時30分~11時 ママのストレッチ体操	10時30分~11時30分 トーク&トーク		
12:45~15:30	14時~14時15分 読み聞かせ						
	21	22	23	24	25	26	27
9:30~12:15	休館日 (春分の日)		10時~11時 歯の相談日				
12:45~15:30							
	28	29	30	31			
9:30~12:15	季節の工作 (午前・午後)			季節の工作 (午前・午後)			
12:45~15:30							

トーク&トーク

お話のテーマは？

2月「子育てや家族へのイライラ」
自分の時間がなく、思うようにならない日々の連続が時にはイライラしちゃうこともあると思います。吐き出しませんか？

3月「保育園や幼稚園に行く前に」
保育園や幼稚園に行くようになるとお会いできない方もいらっしゃるのでは？その前におしゃべりしに来てね♡また、ママ同士の交流が出来ちゃうかも！

お外で遊ぼう！！

フットサル場
2月15日(火)・3月22日(火)
10時~11時30分
金沢区大川3-1にあるフットサル場の人工芝の広々コートで
色々な大きさのボールやフラフープなど用意もあり、走りた放題
スタッフも一緒にお子さんを見守ります。
予約なしで現地にそのままお越しください

おしえて！栄養士さん

今回は『牛乳のおはなし』

栄養豊富で離乳食にも便利な食材の牛乳
牛乳 100ml で約 100mg のカルシウムを摂ることができます
1歳~2歳で他の乳製品と合わせて 300ml~400ml まで
牛乳は多く摂ると鉄分の吸収を妨げるので注意

みそ汁の上澄みで作る〜かぼちゃの味噌ミルクスープ〜

(7か月から...牛乳が初めての子は先に相談しに来てね)

- 材料 (1回分)
- ★かぼちゃ・・・25g
 - ★にんじん・・・15g
 - ★高野豆腐・・・1g
 - ★牛乳・・・大1.5
- ☆野菜はブロッコリーやじゃがいもでも美味しいよ
☆上澄みを使わない場合は一だし汁 (和風) 50g、味噌 2g

『作り方』

- ①かぼちゃをレンジでチンしてフォークでつぶす
- ②にんじん、高野豆腐をすりおろす
- ③大人用に作ったみそ汁の上澄みをそっとすくい
50mlを小鍋に移し人参と①のかぼちゃを入れて一煮立ち
- ④おろした高野豆腐、牛乳を加えて一煮立ちしたら完成

次回のままのわニュースでは、
月齢に適した食べ方を紹介しますね

赤ちゃんの日

2月1日(火)・3月1日(火)

この日は1歳未満のお子さんの方が優先の日です
慣れない子育てで日々変化の連続の赤ちゃんとの生活
可愛いけれど、大変なことも多いですよ
同じくらいの月齢の方と会えるちょっとホッとしたり
数か月先の予想が出来たりと良い交流ができますよ

10時30分~オンラインタッチケアもTVで観られます
※2月のオンラインは都合によりありません

ママのためのストレッチ体操

2月7日(月)・3月7日(月) 14時~14時30分
2月17日(木)・3月17日(木) 10時30分~11時

『産後の骨盤、首・肩まわりのリセットストレッチ』
妊娠、出産、育児と休まる間もなく負担がかかった骨盤や首・肩まわりをリセットする
ストレッチの会です
日々の生活の合間に取り入れられる簡単な
内容で、ストレッチ中はスタッフがお子さんを見守りするのでご安心くださいね
ストレッチの効くような動きやすい服装でお越しください

「くら整体院」の
院長 倉石恭平先生に教えていただきます

ご利用時のお願い

- ◆毎朝、家族全員の健康チェックと検温、ご家族も含め、体調不良の方がいる場合はご利用をご遠慮下さい。
※発熱(おとな37度・こども37.5度)、咳、喉の痛み、鼻水、くしゃみ、倦怠感などの症状がある方
- ◆体調不良により、保育園、幼稚園、職場をお休みされた場合はご利用をご遠慮下さい
- ◆マスクは不織布マスクの方が布マスクよりも効果があるといわれています。
- ◆人との距離を出来るだけ2m最低1mはあけましょう。ひろばでは1m目安のラインがあります。
- ◆ひろば利用時におもちゃを口にしましたら使用後にアルコールシートで拭いていただき所定の入れ物へお入れ下さい。
- ◆ひろば利用後2日以内に「PCR検査を受けることになった、または濃厚接触者に特定された」ことがありましたら、ひろばまでご連絡下さい。

新型コロナウイルス感染拡大防止の取り組みは
ホームページにて詳細をご確認ください

