

3月の すくすく



西部子育て支援センター
(形原北保育園内)
TEL 57-8066

であい・ふれあい・ともだちいっぱい♪



朝晩の冷え込みはまだまだ厳しい日もありますが、日中はだいぶ過ごしやすくなりましたね。暖かい春はもうすぐそこ♡何かと忙しい3月ですが、支援センターにも遊びに来てね。待ってまーす☆

利用時間 (9:30~15:30) おやすみ (土・日・祝日) 対象 (0歳~入園前の子と保護者)

(随時、子育て相談を受け付けています。子育てコンシェルジュもいます。) 駐車場の利用注意

月	火	水	木	金
2	3	4 わらべうた 11:00~	5	6
9 エプロンおばさん 10:50~	10	11	12	13
16	17	18 ミニ講座 「親子で絵本を楽しもう」(午前中)	19	20春分の日
23 ミニ講座受付 開始 9:30~ 「親子で遊ぼう」	24	25 形原北保育園 卒園式 (午前中)	26 測定日 (身長・体重が測れます)	27 測定日 (身長・体重が測れます)
30	31			

駐車場のお知らせ

○講座参加の方で駐車場が混雑します。午前中の駐車場利用はお控えください。

3/18(水)

○保育園卒園式のため、午前中の駐車場の利用はできません。

3/25(水)

今後の講座案内

4/22 (水) ミニ講座
親子で遊ぼう! 「手遊びふれあい遊び」
3/23 (水) 9:30~ 受付開始

プチ情報

外での「お絵かきコーナー」が登場します。暖かい日には戸外遊びのテーブルも出す予定です。



簡単ストレッチ

なかなか布団から出られない朝に、身体のスイッチをONにする簡単ストレッチを紹介します。

【全身の背伸びストレッチ】

- (1) 仰向けのままバンザイをして両足のつま先を下に向け、背伸びの状態を5秒間キープした後、フツと力を抜く(3回)
- (2) 仰向けのまま両手両足を大の字に開いて(1)と同じ様に行う(3回)

【手首・手足を回すストレッチ】

- (1) 仰向けのまま前に手を伸ばし、手足の指のグーパー運動をゆっくりくり返す(5回)
- (2) 手首足首を左右に回す(5回)



布団の中で横になったままできるのでその日の気分や体調に合わせて試してみてくださいね。