



ひかりほいくえん



支援センターだより

2月

新年あけましておめでとうございます。年末年始は皆さん、ゆっくり過ごせましたでしょうか？休み明け、寒さが厳しく体調も崩しやすい時期です。体調管理にも充分気をつけて過ごして行きましょう！今年も一年よろしくお願ひ致します。

< イベント情報 >

2日 10:30～11:00 赤ちゃんの体のミニ講座

「お熱が出た時」についてお話しします。

4日 10:30～10:45 育児講座

7日 13:00～13:30 リトミック 0歳児さん

9日 10:30～10:45 ベビーマッサージ

16日 13:30～13:45 離乳食のお話会

18日 13:30～13:45 育児講座

21日 10:30～11:00 リトミック 1.2歳児さん

2月育児講座のテーマは「一冊の絵本で様々な力を育てよう！」

です。絵本一冊あれば色々な楽しみ方・読み方ができます。

より深い絵本の楽しみ方をお伝えしていきますので

是非お越しく下さい♪(4日、18日両日とも同じ内容です)

[詳しくはホームページをご覧ください！](#)



冬の健康 ～免疫力を高めよう！～

- ① 3つの首を温める
- 『首・手首・足首』を温めると効率的に体温が上がります。
- ② 重ね着で体温調節
 - 建物の中が暑いと、外に出た時に汗が冷えて風邪の原因になることも。脱いだり着たりできるもので、温度調節しましょう。
- ③ 1時間に一回換気をしよう
 - 締め切った部屋はウィルスや細菌が増えて行きます。換気を適宜行いましょう。
- ④ うがい・手洗い
 - 外でついたウィルスなどを帰ったらすぐに洗い流しましょう。

< 施設利用について >

開所日 月・水・金曜日

(祝日はお休み)

時間 午前10時～午後3時

対象 0～3才の未就園児と

そのご家族

定員 8組

※予約は不要ですが、定員になり次第来館の制限をさせていただきます。ひかりほいくえんの正門に旗が立っている時は、定員に達している状況ですので、ご確認していただいてから来館していただくようお願いいたします。

問い合わせ：清水 ☎026-285-9434

