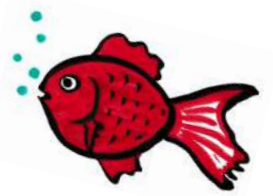


ひかりほいくえん 7月

支援センターだより



梅雨から夏にかけて、気候の変化を大きく感じる時期。暑さも日々増していき、本格的な夏もすぐそこまで来ているようです。子どもたちの体調管理に気をつけながら、今月も楽しく過ごしていきましょう！



< イベント情報 >

- 5日(水)10:30~11:00 寝んねミニ講座
- 7日(金)10:30~11:00 ヨガ
- 10日(月) 10:30~11:00 リトミック0歳児さん
- 12日(水) 10:30~11:00 ママの交流会
- 19日(水)13:30~14:00 ベビーマッサージ
- 26日(水) 10:30~11:00 ヨガ
- 28日(金)10:30~11:00 リトミック1,2歳児さん

< ヨガ >

ヨガのみ定員は6組になりますのでご承知おきください。

< ママの交流会 >

ママ同士で普段気になること、離乳食どうしてる？親子で行けるおすすめのレストランの場所は？などお話をしましょう！

[7月より水遊びを行います！詳細は別途お知らせいたします。](#)

< 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。

お問い合わせ 担当者 清水

電話番号 026-285-9434

暑い季節になると、子どもたちの食欲が落ちたり、熱中症になりやすくなることもあります。こまめな水分補給を心がけましょう。夏バテ防止のための取り入れやすいレシピを紹介します！

1. 手作りジュース:新鮮な果物をミキサーでジュースにし、冷やして飲む。例えば、桃、レモンなどを組み合わせて作ることができます。
2. 冷たいスープ:冷やしたトマトやきゅうりをミキサーでなめらかにして、塩やレモン汁で味を調えたスープです。酸味があって爽やかな味わいで、夏バテ防止に効果的です。
3. フルーツサラダ:色とりどりの果物をカットし、軽く冷やして食べるサラダです。例えばスイカ、メロン、ブルーベリー、桃などを組み合わせるのもいいですね♪

これらのレシピを食事に取り入れながら夏バテ予防につなげていきましょう！