# 5月の行事予定

※**バス送迎も致します。**「センターに行きたいけど、車の都合が…」といった方も是非ご利用ください。(添田町内)
要予約(前週の**金曜の１５時**まで)

| 日 | 月 | 火「めだかっこ」 | 水 | 木 | 金「おんぶにだっこ」 | 土 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | 1 | 2 サークル※給食なし<br>「テラスで遊ぼう！」 | 3<br>憲法記念日 | 4<br>みどりの日 | 5<br>こどもの日 | 6 |
| 7 | 8 | 9 サークル※給食なし<br>虹の会読み聞かせ | １０ベビーサークル<br>「あっぷっぷ」 | １１サークル<br>「ポコ・ア・ポコ」 | １２サークル<br>新聞紙遊び | １３ |
| １４ | １５ | １６サークル※給食なし<br>ヨガ講座　児童館にて | １７ | １８ | １９サークル<br>親子健康教室・おっぱい相談 | ２０ |
| ２１ | ２２ | ２３サークル※給食なし | ２４ベビーサークル<br>「あっぷっぷ」虹の会 | ２５ | ２６サークル<br>虹の会読み聞かせ | ２７ |
| ２８ | ２９ | ３０サークル※給食なし<br>親子リトミック | ３１ | | | |

衣類交換「ど～ぞ！」ウィーク

育児用品(ベビーラック、チャイルドシート、おまる、ベビーチェアなど)の貸し出しもしています！
お気軽にお声掛けください♪)

## おやつは④番目の食事です！

1，2歳児にとっておやつは「④番目の簡単な食事」と考えます。成長や運動量に見合った食事が3回の食事ではとりきれないので、昼食と夕食の間にもう1回補うという意味合いです。とはいっても1食分作るほどのことはありません。おにぎりやふかし芋、野菜を使った腹もちのよいもの、3食ではとれなかったものなどを中心にしましょう。甘いものやお菓子は食事代わりにはせず、「たまのお楽しみ」にしましょう。

### ２２（月）～２７（土）
### 衣類交換「ど～ぞ！」ウィーク
**場所：支援センター**

ｻｲｽﾞが合わなくなった服を持ち寄っての交換会です。ご協力いただける服はサイズごとに持って来て頂けると助かります。　※エコバッグをご持参ください♪

ママ達に人気のヨガ講座！
今年度から２か月に１度、行ないます。火曜日ですが、場所は児童館ですので、お間違いなく!!
妊婦さんもぜひ、ご参加ください！

### １０（水）・２４（水）
### ベビーサークル「あっぷっぷ」
**支援センターにて　10:00～12:00**

バスタオル、母子手帳を持参して下さい。
※ママ達向けの手作りおやつの試食を再開しています！お楽しみに☆

### １１(木)
### マタニティサークル「ポコ・ア・ポコ」
**オークホール和室にて**
**10:00～１2:00**

今回のテーマ「出産のお話」
母子手帳、ブランケット、飲み物を持参してください。

※どちらも要予約です。予約・お問い合わせは
子育て支援センター(８５－０８８８)

### ２(火)テラスで遊ぼう！場所：支援センター

天気が良かったら、支援センター内のテラスで外の風を感じながら、おもいきり遊びませんか？砂場・滑り台・乗り物などの遊具がありますよ♪
(もちろん、室内でも遊べます。)

### ９（火）・２４(水)
### ２６（金）
### 虹の会読み聞かせ
**時間：11:00～**

年齢にあった絵本の読み聞かせや紙芝居、エプロンシアター等があります。
お楽しみに♪

### 12(金)
### 新聞紙遊び
**場所：児童館**
**時間：10:00～**

広いお部屋で新聞紙遊びをおもいきり楽しみましょう♪
遊び方は無限大！！
小さなお友達も楽しめますよ。

### 16(火)ヨガ講座
**場所：児童館**
**時間：10:３0～**

身体を伸ばし、リフレッシュしませんか？　タオル、飲み物を持参のうえ、動きやすい服装でご参加ください。
※要予約です

### １９（金）親子健康教室
**場所：児童館**
**時間：１０:００～１２：００**

身長・体重の測定や、保健師さん・栄養士さんへの相談
健康教室では、離乳食・食生活についてのお話もあります。
※母子手帳を持参下さい

### １９（金）『おっぱい相談』
**～助産院「笑望 EMI」 助産師　高崎　望～**
**場所：児童館　　時間：10:00～12:00 内**

おっぱいについての心配な事、聞きたいこと、断乳についての相談などおっぱいに関するいろいろを受け付けます(＾▽＾)
一人で悩まず、是非ご相談くださいね！
母子手帳とフェイスタオル１、２枚を持参してください。
※要予約です　85－0888（子育て支援センター）

### 30(火)
### 親子リトミック
**場所：支援センター**
**時間：11:00～**

音楽に合わせて体を動かしたり楽器に触れたりして親子で楽しい時間を過ごしましょう♪
※要予約です