

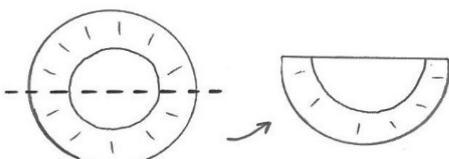
子育て支援センター情報

毎月各支援センターで行っている『手作りおもちゃ』の紹介や、イベント情報などをお知らせします。

☆手作りおもちゃコーナー☆

だるま さんが...

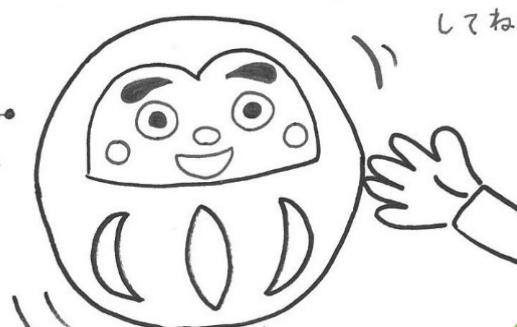
① 糸と糸を半分に折る



② 画用紙で「作っただるまを見せる



だるまさんが...「とてつ」にならないように、優しくゆらゆらしてね♥



冬の生活

寒い冬がやってきました。冬を元気に乗り越えられるように、参考にしてみてくださいね。

- こまめな水分補給を心がけよう

免疫力の低下を防ぎます。時間やタイミングを決めるのもいいですね。

- 積極的に日の光を浴びよう

体内時間を調整し、自律神経が整います。寒くても暖かい格好をしてちょっと外へ出てみるのもいいですよ。

- 体を動かそう

ぐっすり眠れるので生活リズムが整います。またお腹が空いてきてもりもり食べてくれるようになり、免疫力・体力アップにつながります。

いっぱい体を動かしに、子育て支援センターへ遊びに来てくださいね！

