



暑さが一段落し、過ごしやすい季節になってきました。日に日に深まる秋の自然に触れながら、おいしい物をたくさん食べて心も身体元気に過ごしましょう。季節の変わり目は、朝夕と昼の温度差が激しく体調を崩しやすい時期でもあります。手洗い・うがいや衣服の調節などして、体調管理に心がけましょう。

**こどもの杜タイム**→0歳～就園前 **ぴよぴよタイム**→0・1歳児対象 **センター開放**→0歳～就学前

# 9月の行事予定表

津別町新町21 子育て支援センター TEL0152-77-3337

AM 9:30～11:30

PM 13:30～16:00

継続利用日(不定期) 9:30～15:00

| 日                                                                                  | 月                 | 火                                                 | 水                                                                                                                                                                                                        | 木                                                  | 金                                                  | 土                     |
|------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|---------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|----------------------------------------------------|-----------------------|
|  | 1<br>休            | 2<br>こどもの杜タイム<br>バス遠足<br>ころころ広場で遊ぶ<br>継続利用日       | 3<br>センター開放<br>(離乳食教室)                                                                                                                                                                                   | 4<br>こどもの杜タイム<br>《戸外遊び》<br>園庭・砂場<br>PM センター開放      | 5<br>センター開放                                        | 6<br>センター開放           |
| 7<br>休                                                                             | 8<br>センター開放       | 9<br>こどもの杜タイム<br>《戸外遊び》<br>お散歩<br>PM センター開放       | 10<br>ぴよぴよタイム①<br>0・1歳児集まれ！<br>身長体重測定<br>PM センター開放                                                                                                                                                       | 11<br>こどもの杜タイム<br>《楽しいお話》<br>「すうじのうた」<br>PM センター開放 | 12<br>こどもの杜タイム<br>《お誕生会》<br>飲み物持参<br>PM センター開放     | 13<br>休               |
| 14<br>休                                                                            | 15<br>休<br>(敬老の日) | 16<br>こどもの杜タイム<br>《製作遊び①》<br>避難訓練<br>PM センター開放    | 17<br>こどもの杜タイム<br>《製作遊び②》<br>PM センター開放                                                                                                                                                                   | 18<br>センター開放                                       | 19<br>こどもの杜タイム<br>《リトミック》<br>♪リズムあそび♪<br>PM センター開放 | 20<br>センター開放          |
| 21<br>休                                                                            | 22<br>休           | 23<br>休<br>(秋分の日)                                 | 24<br>センター開放<br>身長体重測定                                                                                                                                                                                   | 25<br>こどもの杜タイム<br>《運動遊び》<br>お天気が良ければ外<br>PM センター開放 | 26<br>ぴよぴよタイム②<br>0・1歳児集まれ<br>身長体重測定<br>PM センター開放  | 27<br>センター開放<br>継続利用日 |
| 28<br>休                                                                            | 29<br>休           | 30<br>こどもの杜タイム<br>子育て支援講座<br>《ピラティス》<br>PM センター開放 | <p>♥子育て支援センター「ぽぷり」HP<br/>津別町こどもの杜⇒ぽぷり〇月号をクリック！</p> <p>♥絵本コーナーにある絵本・育児本の貸し出しを行っています<br/>貸出期間…2週間お気に入りの絵本を見つけてね♪</p>  |                                                    |                                                    |                       |



## こどもの杜タイム&講座

♪ 2日(火) バス遠足 ♪

**\*みんなでバスに乗って遠足へ行こう！\***

バスから見える景色はどんなかな!?ころころ広場で一緒に遊び、お弁当を食べましょう！ 室内外どちらでも遊べます

場 所…網走呼人 オホーツク公園「ころころ広場」

持ち物…お弁当・飲み物・おやつ・敷物・帽子

8:50～支援センター前集合

9:00～出発

10:00～「ころころ広場」着

11:00～昼食

12:00～「ころころ広場」発

★寄り道～「Rimo HOKKAIDO」★

14:00～支援センター着

定員15組！ ※申し込み期間 8/21～8/28



4日(木)・9日(火) 園庭遊び・お散歩

太陽の陽射しが少しずつやわらぎ、戸外で過ごしやすい気候になってきました。お外で免疫力 up！

4日 園庭や砂場で遊びます

持ち物:帽子・飲み物

9日 秋を見つけにお散歩します

持ち物:帽子・飲み物・おやつ1個

ベビーカーでの参加もできます！

汚れても良い服装で来てください



16日(火) こども園と合同避難訓練

**\*「もしも」に備えた、集団避難体験を！\***

9:45までにお越しください

① 避難放送後、避難指示に従い

園庭へ避難

② 消防士の方から避難のお話

③ 子ども達の大好きな消防車の前で記念撮影

④ 入室 製作遊び



♪ 16日(火)・17日(水) 製作遊び ♪

果物のおいしい季節になってきましたね。

10月に予定しています「秋のお楽しみ会」で使用する果物を製作します！完成後は、秋のお楽しみ会までセンターにて飾らせていただきます。

16日(火)は避難訓練後の製作となります。

※製作日に都合が合わない方はお知らせください。



♪ 30日(火) ピラティス ♪

**\*お母さんのためのリフレッシュ講座\***

日々子育て奮闘中の皆さん！自分のメンテナンスに時間を作りたーい！でも難しーい！…のが現実ですね。ピラティスは、呼吸と共に背骨・股関節・インナーマッスルを動かし、脳の神経を刺激しながら、人間が本来持っている機能を正常化し、生きるための活力を引き出すエクササイズです。「ピラティス」で体を整えて、体も心もリフレッシュ！

9:50までにお越しください

講 師…渡辺 沙央子先生

認定ハタヨギンストラクター

時 間…10:00～11:00

持ち物…飲み物・動きやすい服装・フェイスタオル

\*お子様の飲み物にはお名前を！

託 児…母子分離託児

その他…裸足で行います

※申し込み期間…8/21～9/19



\*\*\* 衣類の調節で健康に \*\*\*

9月も後半になると肌寒く感じる日が増え、つつい子どもにも厚着をさせたくなりますが、子どもは、体温も高めで運動量も多く、新陳代謝が激いため、熱を放散させる薄着の方が、快適に過ごすことができます。特に乳児は体温調節が未熟なので心配りが重要です。

外気を肌で直接感じることで自律神経が整い、病気への抵抗力も高まります。本格的な寒さを迎える前のこの時期に、薄着の習慣をつけておけば風邪を引きにくい身体となり、寒い冬も健康に過ごせます。

大人より1枚少なめを目安に、気温・体調・活動に合わせて衣類を調整することが大切です。

