

12月のカレンダー

月	火	水	木	金
			1 しゃぼん玉 遊び	2 センター 園庭開放
5 センター 園庭開放	6 クッキング カップケーキ	7 ランチ 運動遊び	8 洗濯バサミ遊び	9 発表会の為 おやすみです
12 センター 園庭開放	13 ランチ 運動遊び	14 リトミック	15 新聞紙遊び	16 センター 園庭開放
19 センター 園庭開放	20 身体測定 クリスマス会	21 合同 クリスマス製作	22 絵馬製作	23 天皇の誕生日 お休み
26 センター 園庭開放	27 センター 園庭開放	28 おやすみ	29 おやすみ	30 1月3日まで おやすみ

☆活動の流れ☆

9:00	受付開始 自由遊び・朝会
10:30	テーマを決めた 遊び
11:15	おやつ(手作り)
11:30	自由あそび
11:50	お帰りの会
12:00~	自由遊び・昼食
14:00	お弁当持参可

☆対象年齢☆

月・木・金曜日

0歳児・1歳児・2歳児・3歳児

火曜日：ひよこコース
(歩行前後のお友達)

水曜日：うさぎコース
(しっかり歩けるお友達)

☆費用☆

保険料 100円(毎回)

活動参加料 100円(火・水コースの日)

活動のご案内

運動遊び・お試しランチ

保育園での体育指導で使用している遊具を使って体をたくさん動かして遊びましょう！たくさん動いた後は、おいしい給食の試食！幼児食から離乳食まで対応しています。食材や量など参考になるとと思います。1食¥300 10食限定！
事前予約をお願いします。

木曜日の活動

木曜日は、毎回、お家ではできない遊びの提供をしていきます。保育園での楽しい活動を、お子さんと一緒に体験してみませんか？こんなこともできるのかな？こんな遊びがあるのかな？と、新しい発見にもつながると思います。遊びにきてください！

クッキング カップケーキ

お子さんと一緒にカップケーキを作りませんか？クリスマス時期にぴったりのテーマのクッキングです。
事前予約で、ご参加の方は、保護者の方もお子さんも、エプロン、マスク、三角巾の用意をよろしくをお願いします。材料費が¥100かかります。

クリスマス会

みなさんと、クリスマス会を行いませんか？クリスマスのお歌を歌って、踊りましょう♪サンタさんも登場してくれるかもしれませんよ！
是非、親子で揃って楽しんで下さい。
たくさんのご参加お待ちしております♪

今月のコラム

「睡眠について」

近年、子どもの睡眠不足が問題になっています。今回は、子どもにとって、睡眠が足りているのかの判断ポイントをまとめました。参考にしてみてください。子どもは、一日11時から13時間の睡眠が必要です。最低10時間以上を目指しましょう！

- 起床時、起されて起きるのではなく、自分から起きているか
→睡眠が十分に満たされると、自立起床ができます。
- 起床時の機嫌どうかな？
→十分に寝ることができて、すっきり目覚められると機嫌が良いです。悪いということは、睡眠の時間が足りていない証拠です。睡眠のリズムは整えるのに、数年かかると言われています。小学校に上がる前に、習慣をつけましょう。