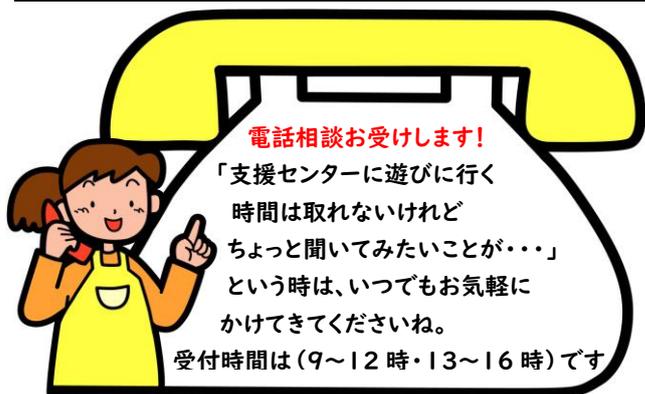




\*利用時間(予約要)9:00~16:00(月~金)  
 \*受付時間(予約含)9:00~16:00(月~金)  
 ☎076-411-5058(桜谷子育て支援センター)  
 ※完全予約制です。受付・問い合わせは時間内に  
 直通の電話にてお願いします。

月	火	水	木	金	土	日
	※点線上段…支援センター行事 下段…保育園行事 ★支援センターが電話相談のみの場合もあります。			1 リトミックあそび (9/7)予約開始! シェイクアウト訓練	2	3
4 英語教室(年長)	5 読み聞かせ (9/12)予約開始!	6 身体計測 交通指導	7 リトミックあそび AM10:00~ 読み聞かせ (すずらん)	8	9	10
11	12 読み聞かせ AM10:15~10:45	13 避難訓練	14 体育指導	15 健康講座 (9/25)予約開始! 誕生会	16	17
18 敬老の日	19 ベビーマッサージ (9/26)予約開始!	20 身体計測 育児相談	21	22	23 秋分の日	24
25 健康講座 AM10:15~ 育児相談	26 AM 電話相談のみ ベビーマッサージ AM13:30~	27 AM 電話相談のみ	28 ママケア&リズムあそび (10/6)予約開始!	29 PM 電話相談のみ	30	
	運動会予行招待日	運動会予行②		運動会準備	運動会	



### [ママケア&リズムあそび]

講師…ハートビートライフ・オカ 大家 三穂 氏

月日…10/6(金) 予約制…10組程度

時間…AM10:00~(1時間程度)

場所…桜谷保育園フレイルーム

持ち物…水筒(お茶)・タオル・上履(スリッパ不可)

保育園の0歳児の親子と一緒に、身体をリズムカルに動かしながら、リズム遊びを楽しみましょう。

ママの骨盤エクササイズも、教えてもらえますよ!

動きやすい服装で来てくださいね。

(裸足での参加でも大丈夫です)

### ~お知らせ~

※すべて予約制です。

◆リトミック・リズムあそび…9/7(木) AM10:00~(1時間程度)

講師…塩原 祐子 氏 (Lively<ライブリー>しおはら音楽教室)  
リトミック研究センター認定教師

\* “こどもたちのためのリトミックあそび”  
リトミック遊びの楽しさを、子どもと一緒に味わいながら楽しみましょう。

◆健康講座…9/25(月) AM10:15~(1時間程度)

講師…清水 実樹 看護師 内容…「睡眠について」

\* お子様について聞いてみたいことがあれば、ぜひこの機会にお越しください。

◆ベビーマッサージ…9/26(火) PM13:30~(1時間程度)

講師…岡本 佳子 保育教諭

\* 生後2ヶ月から、ハイハイ期のお子様に限らせていただきます。また、初めての方を優先させていただきますので、ご了承ください。

持参する物…ハスタオル・着替え・紙オムツ・オイル(持っておられる方)

### ☆ 離乳食の進め方 ☆

準備期(4か月)はスプーンやおっぱい以外の物に慣れる時期。初期(5~6か月)は1回食で、ドロドロにしたものを飲み込みます。中期(7~8か月)は2回食。上あごと舌で押しつぶしながら飲み込みます。この時期に、たんぱく質も与え始め、薄い塩味をつけます。後期(9~11か月)は3回食。歯ぐきでつぶしながらさまざまな味や感触も楽しめます。ここまでの離乳食は毎食ミルクとセットですが、移行食(12~18か月)のころは1日3回の食事とおやつで十分になります。

