



暖かくなってきたかなと思ったら、冬に逆戻りのような寒い日もまだある3月。体調を崩さないために、脱ぎ着しやすい衣服で調節し、こまめな換気を心がけましょう。暖かい日は散歩に出かけ、「つくし」や「たんぼぼ」を探してみてね。公園では、日向ぼっこをしながらお子さんと体を動かして遊んでみましょう！気持ちも体もスッキリできますよ！

3月のカレンダー 開催曜日 月・水・金はたんぼぼ 火・水・木はつくし 水は同時開催

月	火	水	木	金	土	日
たんぼぼ	つくし	つくし・たんぼぼ	つくし	たんぼぼ	たんぼぼ	
				1日	2日 土曜開催日	3日 ひなまつり
4日 ばぶばぶ(米)	5日 1.6歳児健診	6日	7日 1歳歯・乳相	8日	9日	10日
11日	12日 リフレッシュ 2歳3歳歯科	13日	14日	15日 げんきっこ	16日 土曜開催日	17日
18日	19日 誕生会	20日 3歳児健診	21日 春分の日	22日	23日	24日
25日 4ヶ月児健診	26日	27日	28日 ばぶばぶ(野)	29日	30日	31日

○健診は保健センターで行います

子どもの眠り

子どもの育ちを“健やかに”と願うのであれば、夜の睡眠がしっかりとれる環境を作りましょう。夜の睡眠は、成長ホルモンなどの分泌に大きくかかわります。夜間ぐすり眠るためには、起床時に太陽光を浴び、日中に体を動かして生活リズムを整えることがポイントです。

4月の予定

- 土曜開催 (たんぼぼ) 4月 6日(土)
- (たんぼぼ) 4月20日(土)
- ばぶばぶタイム (たんぼぼ) 4月 8日(月)
- (つくし) 4月25日(木)
- げんきっこタイム(たんぼぼ) 4月19日(金)
- リフレッシュタイム(つくし) 4月16日(火)
- 誕生会 (つくし) 4月23日(火)

3月の遊びの会

ぼぶぼぶタイム(10ヶ月児まで対象) 午後2時～3時30分

～ 赤ちゃんとのふれあいタイム ママの交流会 ～

4日(月) 米倉たんぽぽ

28日(木) 野栄つくし

リフレッシュタイム(ぼぶぼぶから1歳6ヶ月頃まで)

午後2時～3時30分

12日(火) 野栄つくし

***ママの交流会**

げんきっこタイム(1歳6ヶ月～) 午前10時～11時15分

15日(金) 米倉たんぽぽ

***親子ふれあい遊び**

***ワンポイント「ママたちの交流会」(アドバイザー)**