



### ～ケアルームより～

睡眠をしっかりとり、夏を元気に乗り切るポイントです。

- ・快適な室温を保ちましょう（25℃～28℃目安）湿度 50-60℃  
外気との温度差は 5-7℃、寝床内は 33℃以内が眠り易いと言われています。
- ・ぬるめのお風呂にゆっくりとつかりましょう。
- ・適度な運動をこころがけましょう。



入浴するときは、ぬるめの湯温でゆっくりと睡眠の 1 時間前くらいに入るといいと言われています。

### 8月のお休み

Pokke 休館	13 (土)【電気設備点検】
トワイライトステイ・ショートステイご利用の方はお問い合わせください	
子育てひろば	13 (土)、14 (日)、15 (月) - 夏休み - 7 (日)、20 (土)、28 (日)
一時あずかり	10 (水)、13 (土)、26 (金)

### ～受付～

みなさま、こんにちは！

梅雨明けが早く、暑い夏が続いていますね。そのような中、たくさんのお母さんお子さんにご来館頂いています。玄関でのお子さん達の色々な表情は・・・ 会員カードを手渡ししてくれてニッコリ・・・お母さんの後ろにかくれながら、こちらを気にして、はにかむお顔・・・ペコリと頭を下げて「こんにちは」のポーズ・・・ママにだっこされて小さな手でバイバイ！・・・受付にはいつも、可愛いニコニコ笑顔と、それを見守るお母さん達の優しい笑顔があふれています。

### エアロビクスを楽しみましょう

8/21(日)～地域開放デーにて～

講師 寺内 順子さん

時間 10:30～11:30

場所 トワイライトの部屋

持ち物 シューズ・タオル・飲み物

対象者 Pokke 会員の親子、地域の方

参加料 無料

託児 あり 定員 2 名 800 円  
(お子さまと一緒に可能です)

※当日参加も出来ます

※お申し込み開始 7/25(月)～

(お仕事などで平日にご来館が難しい方は電話でも受け付けます)

### 毎月第3日曜日は、 地域開放デーです

今月は、8月21日(日)です。  
11:30～学生さんの落語&コント  
12:00～手作りおにぎり&豚汁  
15:35～ジャズピアノを楽しもう  
「ミッキー酒井」さん来館  
楽しい企画が盛りだくさん！  
詳しくは後日お知らせします  
お楽しみに！

### 8/8、22(月) ～ウェルカムサロン～

Pokke に新規登録された方を対象にお茶のサービス券をお渡しします。皆さんでお茶を飲みながら気軽にお話しませんか？

時間 13:30～14:30  
場所 トワイライトの部屋



### ケーキカフェ

8/24(水)

13:00～

販売



### パパカフェ

8/6(土)

27(土)

12:00～15:00



# 子育てひろば 8月のスケジュール

	月	火	水	木	金	土	日
	1	2	3	4	5	6	7
午前							休
午後	育児相談		ひろば幼児 ♪♪				
	8	9	10	11	12	13	14
午前			水あそび			全館休館	休
午後	育児相談 ウェルカムサロン		ひろば幼児 ♪♪				
	15	16	17	18	19	20	21
午前	休		計測日		避難訓練		開放デー
午後			ひろば幼児 ♪♪		よるゝカフェ		
	22	23	24	25	26	27	28
午前				誕生会		父親講座	休
午後	育児相談 ウェルカムサロン		ひろば幼児 ♪♪				
	29	30	31	*  読み聞かせ 11:45~16:00~ * 水曜午後は就学前のお子さんの利用ができます * ♪♪: うたのお兄さん * 第3水曜は計測日(身長体重) 10:30~11:30/13:30~15:00 * 育児相談:無料(予約制) * 誕生会へのご参加は事前の予約をお願いします			
午前		ソイング					
午後	育児相談		ひろば幼児 ♪♪				

8/10 (水) ~水あそび~

~ポケットさん主催~

水を入れたたらいを囲んで遊びましょう

時間 ①10:30~10:45  
②10:50~11:05  
③11:10~11:25

場所 テラス  
定員 各時間8名  
参加費 無料

持ち物 バスタオル・着替え・おむつ  
(水着は必要ありません)  
申込み 当日先着順

雨天決行予定

8/19 (金) よるゝカフェ

17:00~20:00

昼間遊びに来られないPokkeの会員さんを対象に、軽食と飲み物を用意してお待ちしています!

事前に申し込みを受け付けておりますので、お問い合わせください。当日飛び入り参加も受け付けております。

8/27 (土) 父親講座

10:00~

13:00

~ダッチオープンでおいしいものを

作って食べよう~

定員 10組  
講座費 1組 1000円  
持ち物 エプロン 三角巾

9月からのエアロビクス講座

ストレッチを中心とした動きで筋肉を鍛えます

講師 茅 匡位さん

初心者クラス: 9:40~10:30  
経験者クラス: 10:50~11:40  
場所: トライクの部屋  
日程: 9/20(火)、10/18(火)  
11/8(火)、12/6(火)  
定員: 各クラス10名  
託児: あり(1人1回800円)  
参加費: 800円(4回分)  
申込み 8/1(月) 9:30~先着  
(平館してお申し込みください)

8/30 (火) ソーイング講座

9:30~12:00

~手ぬぐいで

じんべいを作ります~

講師 三笠 美穂さん

参加人数 4名  
託児人数 4名(2000円)  
持ち物 手ぬぐい2枚  
(手ぬぐいの用意が出来ない場合  
1枚500円でおゆすりします)  
参加費 300円  
申し込み開始 8/2(火)

お知らせ: 第3土曜日は子育てひろばの休業にともない受付業務も休ませて頂きます

※一時預かりの受付業務は行います ※開放デーの日曜日は受付業務を行います