



～ キッチンより ～

いよいよまぶしい日差しがサンサンと降り注ぐ暑い夏がやってきます。暑さで体力も消耗しやすい季節ですので、早寝早起きを心がけ十分に睡眠をとりましょう。また食欲も落ちてしまいがちです。こんな時期だからこそいつも以上に意識してバランスの良い食事を食べましょう。

特に小さい子どもは1回に食べられる食事が大人に比べ少ないので、1食でも抜いたり食べる量が少なかったりするとすぐに体力が落ちてしまいます。夏に負けないからだ作りのためにも**主食・主菜・副菜・汁物**のそろった食事を心がけてみましょう。

太陽をいっぱい浴びて育った**夏野菜**は、みずみずしくとても栄養豊かです。夏野菜をたくさん取り入れて暑さでバテ気味のからだを元気にしましょう。



《夏野菜》キュウリ、ナス、トマト、ピーマン、オクラ、トウモロコシ、ニラ、カボチャ、ズッキーニなどが代表的。カロチン、ビタミンC、ビタミンEなどを多く含む野菜が多い。

《7月のお休み》

◆子育てひろば

7(日)、14(日)
20(土)、28(日)

◆一時あずかり

9(火)、27(土)

毎月第3日曜日は、 地域開放デーです！！

今月は、7月21日(日)です。
ランチ・カフェ・げんきタイムなど
楽しい企画を考えています♪
皆さんお気軽にPokkeへおいで下さい
詳しくは後日お知らせします。
お楽しみに！

～ ひろばより ～

今月は恒例の夏まつりが有ります。ひろばではまつりに向けて、『ゆかたの着付け』や『甚平作り』の講座、げんきタイムで盆踊りの練習を企画しています。夏まつりと併せてご参加いただければ嬉しいです！お楽しみに☆

これからは夏本番に向けて、ますます暑くなってきます。外遊びの合間に涼みに遊びに来ませんか？

ひろばでもこまめに水分補給をして、元気に夏を乗り越えましょう！

Pokke 夏まつりのお知らせ

平成 25 年 7 月 27 日(土) 9:30~16:30

場所：みなと子育て応援プラザ Pokke

楽しいステージ・ブースや美味しい食事など

盛りだくさん！今年も盆踊りもします！！

お手伝いも大歓迎です！チャリティー手作り品の寄付から当日のお手伝いまで、何でも募集しています！

ぜひ、スタッフまでお声掛けください☆

*当日はスタッフ一同、浴衣・甚平でお待ちしています。皆さんもぜひ、着て来てくださいね☆

スペシャルげんき
タイム

リトミック

8(月)、22(月)
11:30~12:00

盆踊り練習

10(水)、23(火)
15:45~16:15

ぱけっとさんによる ものづくりカフェ 「クチュール」

日時 7月8日(月) *毎月第2月曜日 9:30~13:30の予定

場所 ミーティングルーム

定員 4名 *定員になり次第締め切ります。

参加費 300円/1回

託児 なし (一時あずかりをご利用ください)

申込み方法 毎月1ヶ月前に募集します



子育てひろば 7月の予定

	月	火	水	木	金	土	日
	1	2	3	4	5	6	7
午前	手作りおもちゃ 10:30~11:30	エアロビ 9:40~11:40		中国語サークルソーイング 10:00~15:00			休
午後			ひろば幼児		育児相談		
	8	9	10	11	12	13	14
午前	ものづくりカフェ 9:30~13:30	エアロビ 9:40~11:40		かんがるーくらぶ	誕生会 11:00~12:00		休
午後	おひさま(ころころ) 13:30~14:30		ひろば幼児		バルーンアート 13:00~15:30 育児相談		
	15	16	17	18	19	20	21
午前		着付け 9:40~11:40	計測日 10:30~11:30	親子フラ 10:30~11:30	保健衛生講座 10:00~11:30		父親講座 10:00~14:00
午後			計測日 13:30~15:00 ひろば幼児		よるカフェ 17:00~20:00 育児相談	休	地域開放デー
	22	23	24	25	26	27	28
午前	着付け 9:40~11:40	育児講座 10:00~11:30	避難訓練 10:30~	かんがるーくらぶ	マタニティヨガ 10:00~11:00		休
午後	おひさま(ハイハイ) 13:30~14:30		ひろば幼児		育児相談	夏まつり	
	29	30	31	<p>* 育児相談: 無料(予約制) 金曜の相談日以外でも受付しています。お問い合わせください。 * 水曜午後は就学前のお子さんまで利用できます。 * 誕生会へのご参加は事前の予約をお願いします * ランチ 12:00~13:30 おやつ 14:30~15:30 * 講座は、地域会員の方でもできます。 お気軽にお問い合わせください。</p>			
午前	アロマ 10:30~11:30	親子フラ 10:30~11:30					
午後	おひさま(ぼっけちゃん) 13:30~14:30		ひろば幼児				

毎週金曜日は看護師がいます。
ご相談のある方はお声掛け下さい。

読み聞かせ毎週木曜
11:45~12:00/16:00~16:15

7/1(月) 手作りおもちゃ
~ セタかざりづくり ~
時間 10:30~11:30
場所 つきの部屋
定員 10名程度 (当日先着順です)

☆おひさまサロンのお知らせ☆
手遊び、わらべうた、読み聞かせなど、お母さん同士、自由にお話できる場になればと思います。お気軽にご参加下さい♪
☆7月の日程☆
8(月)《ころころクラブ》(ねんね~寝返り、おすわり)
22(月)《ハイハイクラブ》(ずりバイ、ハイハイ~つたい歩き)
29(月)《ぼっけちゃんクラブ》(ひろばの対象年齢であればOK)
時間: 13:30~14:30
*参加受付は、当日15分前より行ないます。
*お子さんと一緒にの参加になります。
ご不明な点は、お気軽にお声かけ下さい。

7/17日(水)
10:30~11:30
保健師さんが来てくれます。
お話したい方、ご相談のある方はお声掛け下さい。

7/21(日) 父親講座
~ 木エパズルづくり ~
時間 10:00~14:00
場所 ウッドデッキ
参加費 500円(材料費込)
定員 3名
託児なし 必要な方はご相談ください
*お電話でも申込みいただけます。

7/23(火) 育児講座
~ トイレトレーニング ~
講師 スパ-パザ- 吉田 可南子
時間 10:00~11:30
場所 つきの部屋
定員 10名程度
申込み 6/20(木)9:30~先着順

7/29(月) アロマ講座
~ 虫よけスプレーを作ろう ~
講師 大野 晴美さん
時間 10:30~11:30
場所 つきの部屋
参加費 600円(材料費)
定員 10名
(お子さんと一緒にご参加ください)
申込み 7/3(水) 9:30~先着順

7/19(金) よるカフェ
17:00~20:00 *20食限定
販売は18:30~になります
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。事前の申し込みをお願いします

7/18(木)、30(火) フラクラブ ~親子でフラを楽しもう~ 10:30~11:30
講師: 佐藤 かずみさん 定員: 6組(お子さんと一緒にの参加になります)
参加費 300円 申込み受付中! *初心者の方も大歓迎です!!