



### ～キッチンより～

いよいよ夏本番！毎日暑い日が続いていますね。夏祭りや水遊び・レジャーなど、こども達にとって楽しいこと盛りだくさん。しかし生活リズムや体調を崩しやすい季節でもあります。しっかり休養しながら楽しい夏を過ごしましょう。また暑さにより食欲不振や汗をかいて水分・ミネラル不足に陥りやすいので水分補給は、こまめに行いましょう。そして、ビタミンなど栄養たっぷりの夏野菜や、夏に不足しがちなビタミン B1 を多く含む食材（豚肉・レバー・うなぎ・枝豆・ごま・にんにくなど）を取り入れながら日々の食事から夏を乗り切る体力作りをしましょう！



### ～ひろばより～

ひろばに来てくれる皆さんと、「今日も暑いですね～！」そんなあいさつの日が増えてきました。暑い日差しの中、お子さんを抱っこやベビーカー、手をつないで歩いてくるのはお子さん達だけでなく、保護者の方も大変な季節ですが、水遊びやお散歩と外遊びの大好きなお子さん達には楽しい季節でもありますね～。外遊びが大好きな年齢の子たちは「暑いけど、外遊びさせてあげたいから！」と Pokke で少し休憩をしてから準備万端でお外に出かけていったり、汗だくで顔を赤らめながら「お外で遊んできたの～！」と休憩しに来てくれたりもします。「暑いけれど、気分転換にきちゃった！」と来てくれる赤ちゃん親子も大歓迎！！

これから本格的な暑さがスタート！ひろばはあそびに来てくれるのはもちろん、お子さんも保護者の方も夏の疲れが出てきときやお出かけ途中での水分補給やおむつ替えだけでも、休憩にしにきてくださいね♪

夏の楽しいお話を聞かせてもらえるのも楽しみにしています！

### 子育て支援者養成講座（初級）募集のお知らせ

子育て支援に興味のある方の参加をお待ちしています！  
講座終了後、希望の方は「ほけっとさん」として活動することができます。

1. 日 程 平成 26 年 9 月 2 日（火）  
10：00～17：00（昼休憩 12：00～13：00）  
\*講座終了後、実習あり（9月）  
\*修了式 10月1日（水）9：00～12：00
2. 対 象 20 歳以上で講座修了後に Pokke で意欲的に支援活動ができる方
3. 定 員 10 名程度  
\*託児あり 4 名（別途料金がかかります）
4. 受講料 2000 円
5. 申込締切 8 月 27 日（水） \*お電話でも受け付けします。

### 毎月第 3 日曜日は、地域開放デーです！！

Pokke 会員以外の方も来館できます！

今月は、8 月 17 日（日）です。

ランチ・カフェなど楽しい企画を考えています♪

皆さんお気軽に Pokke へお越し下さい。詳しくは後日ひろば内の掲示板・HPにてお知らせします。お楽しみに！

### 《8 月のお休み》

- ◆子育てひろば 3(日)、10(日)、16(土)、24(日)、31(日)
- ◆一時あずかり 7(木)、19(火)

### ＜カフェからのお知らせ＞ \*5 月から木曜日に変更になっています。

ランチは、10:00～受付でチケット販売します（15食）

8月7日は、給食を提供します。

おやつは、14:30～つきのお部屋で販売します

～素材を活かしたやさしい味を親子でお楽しみ下さい!!～

※ 8 月 14 日は、お休みです。



### ♡♡ 妊婦さんへ ♡♡

これからママになる方や先輩ママとお話しませんか？  
講座でなくても見学や遊びでも大歓迎です♡



### ～ お知らせ ～

- ・ほけっとさんによるものづくりカフェ「クチュール」は 8 月はお休みです。
- ・9 月は定員になりました。
- ・10 月の受付は 9/8 9:30～来館にてお願いします。

# 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
午前	*ひろば幼児 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						休
午後	*ランチ 12:00~13:30 おやつ 14:00~15:30 *講座は、事前申込が必要です。 地域会員の方も参加できます。				育児相談		
	4	5	6	7	8	9	10
午前		手作り おもちゃ 10:30~ 11:30					休
午後	おひさま (ころころ) 13:30~ 14:30		ひろば幼児		育児相談		
	11	12	13	14	15	16	17
午前						休	地域 開放デー
午後			ひろば幼児		育児相談		
	18	19	20	21	22	23	24
午前		育児講座 10:00~ 11:30	計測日 10:30~ 11:30		水あそび 10:30~ 11:20		休
午後	おひさま (ハイハイ) 13:30~ 14:30		ひろば幼児 計測日 13:30~ 15:00		育児相談 よるカフェ 17:00~ 20:00		
	25	26	27	28	29	30	31
午前		マニエ Gボール	誕生会 11:00~ 12:00				休
午後	ふるさとサロン 13:30~ 14:30		ひろば幼児		育児相談		

## ☆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♪ \*お子さんと一緒に参加になります。

☆8月の日程☆

4(月)《ころころクラブ》(ねんね〜寝返り、おすわり)

18(月)《ハイハイクラブ》(ずりばい、ハイハイ〜つたい歩き)

時間：13:30~14:30 定員：6名程度 場所：つきの部屋

\*参加受付は、当日15分前より先着順で行ないます。



## ♪月1回ふるさとサロンを行っています♪

～出身地のお話をしませんか？～

同じ出身の皆さんで、方言を使って懐かしい地元の話で盛り上がりませんか？

今月は8/25(月)「関東」の方対象です☆

時間 13:30~14:30

場所 つきの部屋

定員 10名程度

対象 Pokke会員の親子・地域会員

申込み 受付中!!

\*事前の申し込みをお願いします。

## 8/19(火) 育児講座

～我が家に赤ちゃんがやってきた～

講師 Pokke スーパーバイザー 片岡 輝

時間 10:00~11:30

定員 10組程度

(お子さんも一緒に参加になります)

対象 Pokke会員の親子・地域会員

申込 申込受付中\*ご来館でお申込ください。

## ぽけっとさんの 水あそび

### 8/22(金) 雨天中止

水を入れた小さいプールを囲んで  
手作りのおもちゃで遊びましょう

時間 10:30~11:20

場所 Pokke バギー置場

定員 ①10:30~10:50 8名

②11:00~11:20 8名

参加費 無料

持物 バスタオル・水着(もしくは下着上下)

※オムツが取れていないお子さんは  
必ず紙オムツの着用をお願いします。

申込 当日受付 先着順

\*ご来館でお申込ください。

## 読み聞かせ

毎週木曜日

11:45~12:00

16:00~16:15

## 保健師さん来館

8/20(水) 10:30~11:30

お話したい方、ご相談の

ある方はお声掛け下さい。

## 8/5(火) 手作りおもちゃ

～キラキラペットボトル～

時間 10:30~11:30

場所 つきの部屋

定員 6名程度(託児はありません)

参加費 なし

申込 当日受付 先着順

\*ご来館でお申込ください。

## エアロビクス講座

### ピラティス講座

9/9、10/14、11/11、12/9(全火曜日)

講師 茅匠位 先生

時間 エアロビクス 9:40~10:30

ピラティス 10:50~11:40

持物 動きやすい服装・バスタオル

飲物・靴(エアロビクス)

定員 各クラス10名程度

参加費 800円(4回分)

託児 あり 各クラス定員5名

お1人1回800円(当日払い)

対象 Pokke会員の親子・地域会員

申込 8月1日(金)9:30~先着順

\*ご来館でお申込ください。

※1人1講座のお申込みをお願いします

## 育児相談：無料(予約制)

金曜の相談日以外でも受付をしています。

お気軽にお問い合わせください。

(お電話での問い合わせも可能です)