



ひろばは、第1・3日曜日もオープンしています！

### 保健衛生より

スヤスヤねんねのポイント

- 1) 「おやすみ」までの流れを同じにする。
- 2) 入眠儀式を取り入れる。
- 3) 眠る場所の室温、湿度、照明を工夫する。
- 4) ほぼ同じ時間に寝る準備にはいる。繰り返し同じ動作をすることで眠る時間なんだとわかるようになる。
- 5) 絵本を読む、お気に入りのぬいぐるみをそばに置く。布団に寝て背中をトントンする。
- 6) 環境を整えることで眠りやすくなる。  
\*いろいろな方法の1つとして参考にしてください。

### 受付・事務より

Pokkeでは入館退館の際、受付で会員カードの提示をお願いしています。お母さんに抱っこされながらお子さんが自分でやりたいとカードを手渡してくれることも多く、とても嬉しい気持ちになります。

今日も玄関前からカードを手にしたお子さんがニコニコしながら入ってきて、とても微笑ましく感じました。また受付の際、私たちができる限り両手でお渡ししていることを日頃見てくれているのでしょうか？両手でカードを渡してくれるもう少し大きなお子さんもうらっしゃいます。私達も忙しい中でついついおろそかにしてしまいがちな両手で物を扱うことを、そんな時改めて気付かされ、身がひきまします。今日も両手を広げてPokkeの受付でお待ちしています。

### 《10月のお休み》

- ◆子育てひろば 11(日)、25(日)、27(火)
- ◆一時あずかり保育 27(火)

### ♡妊婦さん♡

先輩ママとお話しませんか？  
見学も大歓迎です。

### 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、10月18日(日)で  
ランチ・カフェなど楽しい企画を考えています。  
詳しくはひろば内の掲示板・HPにて  
お知らせします。お楽しみに！

### ★おひさまサロンのお知らせ★

お母さん同士、自由にお話できる場になればと思います。  
\*お子さんと一緒に参加です。  
☆10月の日程☆  
6日(火)《ころころ》  
(ねんね～寝返り、おすわり)  
20日(火)《ハイハイ》  
(ずりばい、ハイハイ～つたい歩き)  
時間：13:30～14:00  
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

★10月の計測日は、  
港区の保健師さんから  
「冬の健康管理について」  
お話しして頂きます★

10/21 11:30～

### カフェからのお知らせ

毎週木曜日



- ・ランチ(15食)を600円で提供します  
\*保育で提供している給食になります
- ・10:00～受付でチケットを販売します
- ・おやつは、14:30～  
つきの部屋で販売します
- \*22日は、ランチ販売はありません。  
14:30からおやつのみ販売です
- \*24日(運動会)は、パンとスープの  
販売があります。  
～素材を活かしたやさしい味を  
親子でお楽しみ下さい!!～

10月のよる)カフェは、16日(金)です

- ・販売は18:30からになります
- ・15日の12時までに予約をお願いします
- ・15日の12時以降のキャンセルは、  
キャンセル料がかかります。
- ・大人600円 子ども200円
- ☆場所：つきの部屋  
\*ひろばは、ご利用できません  
メニューが決まりましたら、お知らせします！

### 健康体操のお知らせ

歌に合わせて、体操をしたり、おしゃべりをしています。高齢者の方と一緒にふれあい楽しいひとときを過ごしませんか♪

### ぽけっとさんによる ものづくりCafe 「クチュール」


- ・10月は、10/19(月)
- ・11月は、11/9(月)です  
10/9(金) 9:30から  
予約受け付けます



	月	火	水	木	金	土	日
				1	2	3	4
午前	*ひろば幼児 水曜午後は就学前のお子さんも利用できます *誕生会へのご参加は事前の予約をお願いします			  	おりがみ講座 10:30~11:30 かんがるーくらぶ (遠足)	わくわくサロン 10:30~12:00 	ひろば オープン
午後	*ランチ12:00~13:30 おやつ14:00~15:30				育児相談		
午前	5	6	7	8	9	10	11
午後		健康体操 10:00~11:30		  	育児相談	父親講座 13:30~14:30	休
午後		おひさまサロン (ころころ) 13:30~14:00	ひろば幼児				
午前	12	13	14	15	16	17	18
午後		マタニティヨガ 10:00~11:30	計測日 10:30~11:30  ひろば幼児 計測日 13:30~14:30	  	かんがるーくらぶ 10:30~11:30  育児相談 よるゝカフェ	マイライフノート 講座(2回目) 10:30~11:30 地域 開放デー	
午後							
午前	19	20	21	22	23	24	25
午後	ものづくりCafe 10:00~11:30	健康体操 10:00~11:30 育児講座 10:30~11:30	計測日 10:30~11:30 「保健師さんのおはなし」	  	育児相談	うんどうかい 10:30~11:40 	休
午後		おひさまサロン (ハイハイ) 13:30~14:00	ひろば幼児 計測日 13:30~14:30		ラunchは休み 14:30~おやつ のみ		
午前	26	27	28	29	30	31	
午後		休 *ひろば 一時あずかり お休みです	誕生会 11:00~12:00  ひろば幼児	布絵本講座 9:30~15:30   		ひろば開館時間 9:30~16:30 	

### 講座 10月

- 講座は申込が必要です。来館にてお申込ください。  
\*父親講座・マタニティヨガは、電話で予約できます。
- 講座をキャンセルする場合、返金できませんのでご了承ください。
- Pokke会員の親子・地域会員の方が参加できます。



読み聞かせ  
毎週木曜日  
11:45~12:00  
16:00~16:15

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。

### うんどうかい

「みんなで楽しく体を動かしましょう！」  
10/24(土) 10:30~11:40  
事前の申し込みが必要です  
場所：ひろば  
定員：26組  
参加費：子ども 1人 100円  
持ち物：タオル・飲み物  
\*動きやすい服装で参加ください  
申込み：9/24(木)9:30~

### 父親講座「ベビーマッサージ」

10/10(土) 13:30~14:30  
場所：つきの部屋  
講師：しかのてつや  
定員：6組  
対象：2カ月~  
持ち物：バスタオル  
参加費：600円  
\*申込み受付中

### かずこさんのおりがみ講座『きく』

10/2(金) 10:30~11:30

### 育児講座「トイレトレーニング」

10/20(火) 10:30~11:30  
場所：つきの部屋  
講師：上田施設長  
定員：8組  
(お子さんも一緒に参加)  
参加費：無料  
申込み：9/24(木)9:30~

### 布絵本の講座

10/29(木) 9:30~15:30  
定員：4名  
参加費：2300円(材料費+お茶代)  
託児：一時あずかり利用  
申込み：10/1(木)9:30~

### わくわくサロン

「昔懐かしの昭和の名曲を聴きながら、お茶を飲みましょう！」  
10/3(土) 10:30~12:00  
場所：つきの部屋  
\*12:00から、肉まんと具だくさんスープを販売します!(200円)

### <サークル活動>

利用者さんが中心となって、サークル活動をしています。  
サークル活動については、自主活動となります。  
\*エアロビ・中国語・韓国・創作  
\*詳細や活動日については、PokkeのHPをご覧ください。