



ひろばは、第1・3日曜日もオープンしています！

### ♡♡♡♡ キッチンより ♡♡♡♡

日に日に風が冷たくなり、冬の足音が近づいてきましたね。空気が乾燥するこの季節はウイルスも飛びやすく、体調を崩さないように注意が必要です。日頃から免疫力を高めて、病気に負けない体づくりをしましょう。

免疫力を高める食材としては、季節のものではビタミンやミネラルが豊富なかぼちゃや小松菜、腸内環境を整え免疫細胞を活性化してくれるヨーグルト、たんぱく質が豊富で、抗酸化作用のある鶏肉や納豆などもおすすめです。

また、免疫力アップには食事だけでなく、十分な睡眠と適度な運動も大切です。規則正しい生活は強いからだづくりには欠かせないものです。免疫力を高めて、元気に冬を過ごしましょう！

### 《11月のお休み》

- ◆子育てひろば 8(日)、22(日)、24(火)、29(日)
- ◆一時あすかり保育 7(土)、24(火)

♡妊婦さんへ♡  
先輩ママとお話しませんか？  
見学も大歓迎です。



カフェからのお知らせ ランチ  
毎週木曜日 カフェ

- ・5日は、アニバーサリーの準備のため、ランチ・カフェはありません
- ・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をします
- ・おやつは、14:30~  
つきの部屋で販売します

~素材を活かしたやさしい味を  
親子でお楽しみ下さい!!~

**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、11月15日(日)です  
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！

11月のよる♪カフェは、おやすみです

### ☆☆☆ ひろばより ☆☆☆

街路樹の木々も色づき始め段々と秋が深まってきました。咳や鼻水などの風邪症状も出てくる頃です。屋外から室内に入ったら手洗いうがいをしっかりして風邪対策を始めましょうね。

11月はPokkeの感謝祭 アニバーサリー！！日頃の感謝の気持ちを込めて皆さんと一緒に祝いしたいと思います。いつもとは一味も二味も違うPokkeをお楽しみに！！

Pokkeを卒業したおにいさんおねえさんの来館もお待ちしていますよ。

最近のひろばは少しずつオレンジバッチのお子さんが増えてきました。比較的午前中はゆったりご利用いただけるのでお散歩がてら遊びに来てくださいね。

### ★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。

☆11月の日程☆

- 10日(火)《ころころ》  
(ねんね～寝返り、おすわり)
- 17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

### 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♪  
11/3(火)、17(火) 10:00~11:30

### ★アニバーサリー フェスタのお知らせ

★  
Pokke 7thのイベントです  
11/7(土) 10:00~16:00

楽しいステージ・ブースを企画しています！美味しい手作りの食事・おやつでお待ちしています！  
詳細はポスターをご覧ください。

### ぽけっとさんによる ものづくりCafe 「クチュール」

- ・11月は、11/9(月)
- ・12月は、12/14(月)です  
11/16(月) 9:30から  
予約受け付けます

	月	火	水	木	金	土	日
							1
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 *ランチタイム 12:00~13:30 *おやつタイム 14:00~15:30			ひろば開館時間 9:30~16:30			ひろば オープン
午後							
	2	3	4	5	6	7	8
午前		健康体操 10:00~11:30			おりがみ講座 10:30~11:30		
午後	避難訓練		ひろば幼児	育児相談		アニバーサリー フェスタ	休
	9	10	11	12	13	14	15
午前	ものづくりCafe 10:00~11:30 マタニティヨガ 10:00~11:30	育児講座 10:30~11:30			かんがるーくらぶ 10:30~11:30		
午後		おひさまサロン (ころころ) 13:30~14:00	ひろば幼児	育児相談	育児相談		地域 開放デー
	16	17	18	19	20	21	22
午前		健康体操 10:00~11:30	計測日 10:30~11:30	手作りおもちゃ 10:30~11:30			
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	育児相談 利用者懇談会 13:30~14:30			休
	23/30	24	25	26	27	28	29
午前		休		誕生会 11:00~12:00	かんがるーくらぶ 10:30~11:30		
午後		*ひろば 一時あずかり お休みです	ひろば幼児	育児相談	育児相談		休

### 講座 11月

- 講座は申込みが必要です。来館にてお申込みください。  
\*父親講座、マタニティヨガ、よるゝカフェは、電話で予約できます。
- 講座をキャンセルする場合、返金は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。

かずこさんのおりがみ講座  
『クリスマスリース』  
11/6(金) 10:30~11:30  
場所：つきの部屋  
定員：6組  
(お子さんも一緒に参加)  
参加費：300円  
申込み：受付中

育児講座  
「おっぱいどーする？」  
11/10(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：受付中

手作りおもちゃ  
「おはなのブローチ」  
11/19(木) 10:30~11:30  
場所：つきの部屋  
講師：Pokke スタッフ  
定員：8組  
(お子さんも一緒に参加)  
参加費：無料  
申込み：受付中

Pokke利用者懇談会  
「みんなの声が主役」  
11/20(金) 13:30~14:30  
利用者みなさんのご意見・ご要望を聞かせて頂く場です。お気軽にご参加ください。  
場所：つきの部屋

<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。