



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

10月10日は、目の愛護デー。  
小学生の視力がここ20年で変化しているとの報告があります。  
子どもの遊びの環境が変わり集中して目を使う事が多くなったことも要因のひとつ  
かもしれません。感覚器の中で視覚はゆっくり成長します。  
目の為の良い環境を作るヒントをご紹介します。



- ① 食生活を整える(タンパク質、ビタミン) にんじん、ゴマなど
- ② 野外で身体を動かす
- ③ 十分な睡眠
- ④ テレビを見続けたい(休憩を入れる)

### 受付・事務より

いつもPokkeをご利用いただきましてありがとうございます。

8月より玄関の様子が変わったことにお気づきでしょうか?  
内側の自動ドアに目隠しの白いシートを貼りました。ガラスのドアから外を見たくて  
ドア周りに集まる子どもたちが多かったためです。自動ドアの挟まり事故を防止する  
のが目的です。また中に入る時は足跡の所でいったん止まってからドアを開けてくだ  
さいね。自動ドアの開閉には十分お気をつけください。

また、今まで「つきのへや」にて展示配布していたチラシ類を玄関のラックに移動し  
ました。保育を利用する方もご覧いただけます。

そして、ご来館のみなさんに、ドアを開けて入った時にリラックスしていただけるよ  
うにBGMを流しています。どんな曲が良いか只今試行錯誤中ですが、レパートリー  
を増やしていきたいと思っています。

### 《10月のお休み》

- ◆子育てひろば  
9日(日)、23日(日)、25日(火)、  
30日(日)
- ◆一時あずかり 25日(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16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!

### ★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☆

- 11日(火)《ころころ》  
(ねんね～寝返り、おすわり)
- 18日(火)《はいはい》  
(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♪  
4日(火)、18日(火) 10:00-11:30

### お願い

館内では衛生上、大人の方は  
なるべく靴下の着用を  
お願いします。



### ぽけっとさんによる ものづくりCafe 「クチュール」

- ・10月は、10/17(月)
- ・11月は、11/14(月)です  
10/14(金) 9:30から  
予約受け付けます



カフェからのお知らせ ランチ  
毎週木曜日 カフェ

- ・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!!~

10月よるの Cafe は、7日(金)です

- ・販売は18:00からになります
- ・6日の12時までに予約をお願いします
- ・6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!

	月	火	水	木	金	土	日	
						1	2	
午前			ひろば開館時間 9:30~16:30				ひろば オープン	
午後								
	3	4	5	6	7	8	9	
午前		健康体操 10:00-11:30 養成講座 9:00-11:30	ひろば幼児		かんがるー くらぶ 10:30-11:30	父親講座 10:30-11:30	休	
午後					育児相談 よるカフェ			
	10	11	12	13	14	15	16	
午前	ひろば オープン	ころころ サロン 13:30-14:00	ひろば幼児		育児相談	運動会 10:15-12:00	地域 開放デー 	
午後								
	17	18	19	20	21	22	23	
午前	ものづくり Café クチュール 10:00-11:30	健康体操 10:00-11:30	計測 保健師相談 10:30-11:30		かんがるー くらぶ 10:30-11:30	育児相談	ひだまり 食堂 	休
午後								
	24	25	26	27	28	29	30	
午前	マタニティヨガ 10:00-11:30	休業日	赤ちゃんタイム 10:00-11:00		誕生会 11:00-12:00	育児相談	休	
午後								
	31		*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12:00~13:30 おやつ14:00~15:30					

### 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。

#### 父親講座 「ベビーマッサージ」

10/8(土) 10:30-11:30  
場所：つきの部屋  
対象：2ヶ月~7ヶ月ぐらいの父親と子  
定員：6組  
参加費：500円(オイル代)  
持ち物：バスタオル  
申込み：受付中(電話可)

#### かずこさんのおりがみ講座 “季節を感じるおりがみ”

10/13(木) 10:30-11:30  
場所：つきの部屋  
定員：8組程度  
参加費：200円  
申込み：9/21(水) 9:30~

#### 運動会

10/15(土) 10:15-12:00  
場所：ひろば  
定員：26組  
参加費：こども1人100円  
持ち物：動きやすい服装、タオル、飲み物  
申込み：受付中

#### マタニティヨガ

10/24(月) 10:00-11:30  
場所：つきの部屋  
定員：8名  
申込み：受付中(電話可)

#### 赤ちゃんタイム

10/27(木) 10:00-11:00  
対象：7ヶ月位の子まで  
場所：つきの部屋  
定員：8名程度  
参加費：無料  
持ち物：バスタオル  
申込み：9/29(木)~

#### <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。  
\*詳細や活動日については、PokkeのHPをご覧ください。

