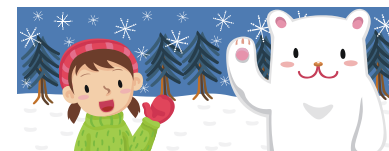


～ 受付事務より ～

この冬は都心でも朝の気温が0℃以下の冬日を記録し、公園の芝生には霜柱が立ったり池には氷が張ったりと冬らしい寒い日が続いています。保護者の方はお子さんの健康管理が大変だとは思いますが、引き続き手洗いうがいなどを心がけて風邪などひかないようにお気を付け下さい。

昨年 Pokke の事務室は、保育事務のシステム、保育申込み Fax 番号の変更など大きく変わった点がありました。スタッフが不慣れなこともあり、多くのご迷惑をおかけしたことと思いますが、ご利用の皆さまのご協力を得てやっとスムーズに稼働できるようになりました。今後も事務室では各事業のお申込み、ひろば、保育の受付など、ご来館される皆さんを明るく元気にお迎えしていきたいと思っています。



～ ケアルームより ～

☆免疫力を高めて楽しく冬を乗り切ろう☆

免疫力を高めて、感染症を予防しようと言われていますが、どのようなことをすれば良いのでしょうか。今回は、免疫力を高めることに有効といわれている事柄をいくつか紹介します。

免疫を高める5つのヒント

1:睡眠 2:運動 3:体温を上げる 4:バランスの良い食事 5:笑うこと
バランスの良い食事の、食材としてさつまいも、トマト、きのこ類、ショウガ、ブルーベリー、緑茶などが良いとされています。それらを取り入れ、他にもさまざまな食材を使って食事を楽しんで欲しいと思います。

体温を上げる方法として軽く運動する、身体を温める食材を取る、冷たい物は控える、甘いものを多くとりすぎないことが有効だと言われています。

また、笑うことは自律神経を刺激し血液の流れを良くして体のバランスを保つ働きをしてくれるのだそうです。

Pokkeで楽しく遊んでたくさん笑うことも「げんきのもと」につながりそうですね。

毎月第3日曜日は、地域開放デーです！！

Pokke 会員さん以外でも遊びに来ていただけます！

今月は、2月16日(日)です。

ランチ・カフェ・みどりのおんがくたいライブ・

うたのおにいさんライブ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。詳しくは後日ひろば内の掲示板・HPにてお知らせします。お楽しみに！

《2月のお休み》

- ◆子育てひろば
2(日)、9(日)
15(土)、23(日)
- ◆一時あずかり
6(木)、18(火)

『かんがるーくらぶ』説明会のお知らせ

平成 26 年度の『かんがるーくらぶ』の説明会を行います。

日時：H26 年 2 月 20 日(木) 13:30～14:00 説明会参加希望の方は、来館で事前の申し込みをお願いします。

かんがるーくらぶの定員は 15 名程度です。多数の希望があった場合は説明会に参加された方が優先となります。説明会の申し込みに関しては、かんがるーくらぶスタッフまたは、Pokke スタッフまで。

ぽけっとさんによる

ものづくりカフェ「クチュール」

～手作りおもちゃや、ご家庭で作りがけの手芸、など一緒に作りませんか？～

日時 2月10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ヶ月前から募集します



2/21 (金) よる)カフェ

エ

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。
お電話での申し込みも可能です。



子育てひろば 2月の予定

	月	火	水	木	金	土	日
						1	2
午前	<p>*育児相談:無料(予約制)金曜の相談日以外でも受け付けています。 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) *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</p>						休
午後	<p>*☺ランチ 12:00~13:30 おやつ 14:30~15:30 *講座は、事前申し込みが必要です。また、地域会員の方も参加できます。お気軽にお問い合わせください。</p>						
	3	4	5	6	7	8	9
午前		エアロビ 9:40~11:40				父親講座 10:00~11:00	休
午後	おひさま(ころころ) 13:30~14:30		ひろば幼児		育児相談		
	10	11	12	13	14	15	16
午前	ものづくりカフェ 9:30~13:30			かんがるーくらぶ	誕生会 11:00~12:00	休	地域開放デー
午後	ソーイング 9:30~13:00		ひろば幼児		育児相談		
	17	18	19	20	21	22	23
午前	手作りおもちゃ 10:30~11:30	育児講座 10:00~11:00	計測日 10:30~11:30		ベビーマッサージ 10:30~11:30	休	
午後	おひさま(ハイハイ) 13:30~14:30		計測日 13:30~15:00 ひろば幼児	かんがるーくらぶ説明会 13:30~14:00	育児相談 よるかE 17:00~20:00		
	24	25	26	27	28		
午前		エアロビ 9:40~11:40	マティガ 10:00~11:00	かんがるーくらぶ		<p>エアロビ 2/4(火)、25(火)、3/4(火)、11(火) 参加費 800円(託児1回 800円) 初心者9:40~10:30・経験者10:50~11:40 定員各10名 託児各8名 申込み受付中*詳細はお問い合わせください</p>	
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♪

☆2月の日程☆

3(月)《ころころクラブ》(ねんね~寝返り、おすわり)

17(月)《ハイハイクラブ》(ずりバイ、ハイハイ~つたい歩き)

時間:13:30~14:30 定員:6名程度 *お子さんと一緒に参加になります。

*参加受付は、当日15分前より行ないます。先着順となっております。

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**2/24(月)「関西」**の方対象です☆

時間 13:30~14:30 場所 赤ちゃんルーム 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。当日参加も受け付けます。

読み聞かせ

毎週木曜

11:45~12:00

16:00~16:15

2/19(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。

2/17(月) 手作りおもちゃ

~ 雑飾りをつくろう ~

時間 10:30~11:30

場所 つきの部屋

参加費 100円(材料費)

定員 10名程度

申込み 1/29(水)9:30~先着順

*材料の準備がありますので、事前申し込みをお願いします。来館でお申し込みください

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。

2/18(火) 育児講座

~AEDを使った救命講習会!~

時間 10:00~11:00

定員 10組程度

(お子様も一緒に参加になります)

対象 Pokke会員の親子・地域会員

申込み 1/22(水)9:30~先着順

*ご来館でお申し込みください。

2/8(土) 父親講座

~ バレンタイン企画おやこでアイシングクッキー作り ~

時間 10:00~11:00

参加費 500円(材料費)

持ち物 なし

定員 6組(託児なし)

対象 Pokke会員の親子・地域会員

申込み 受付中

*定員になり次第締め切ります。

*お電話でも申込みいただけます。