

**pokke**



**おひさまだより**

No.170



みなと子育て応援プラザPokke  
港区芝5-18-1-102  
TEL : 03-6435-0411  
HP : <https://minato-pokke.com/>



**年末年始休業日のお知らせ**

いつもご利用いただきありがとうございます。  
年末年始、下記日程でお休みさせていただきます。

日付	ひろば	一時あずかり	トワイライト	ショートステイ
12/27 火	9:30~12:00 *	通常通り	通常通り	年中無休
28 水	休			
29 木	休	休	休	
30 金	休	休	休	
31 土	休	休	休	
1/1 日	休	休	休	
2 月	休	休	休	
3 火	通常通り	休	休	
4 水	休	通常通り	通常通り	
5 木	通常通り			

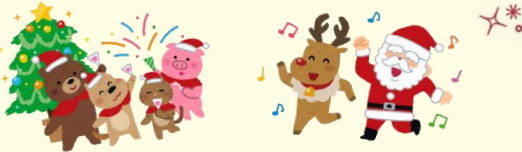
**元気タイム**

スペシャル!

**SPECIAL!**

12月24日(土) 11:30~

アメリカ出身の英語教師ベン先生がクリスマスイブに楽しい時間を届けます♪本場アメリカではクリスマスは家族との大切な時間！ネイティブの英語に触れてみたい人もクリスマスコスチュームを着て楽しみたい人も大歓迎です！英語で歌って踊ってみんなで楽しいクリスマスイブにしましょう♪



Ben先生：Benjamin Ellis / 現中学高校英語教師

**12月おたんじょうかい!**

12/23(金) 11:00~ 計測・手形  
11:30~ お誕生会

12月生まれのお子さんのお祝いです  
計測や、お誕生日カードに手形をペタッ♪  
是非ご予約ください♪11月に参加できなかった  
お子さんも参加できますのでお声がけください!



ひとりで抱えこまないで大丈夫

いつでもご相談ください。

面談・電話・訪問など、みなさんの状況に応じ対応致します  
お気軽にお問い合わせください  
また、ひろばでは日常的にいつでもご相談受けいたします

電話相談：毎週金曜（祝日休み）9:00~17:00 無料  
Tel:03-6809-3313

育児相談は金曜の相談日以外でも受付しています  
対応内容は、より良い支援の為に会話を録音させていただきます  
ご了承ください

訪問相談：毎週水曜（祝日休み）10:00~12:00 (内1時間)

Tel:03-6809-3313

来館ができない方対象。ご自宅に訪問し、子育ての相談に応じます  
料金：1,500円（交通費+技術料）



お願い

・来館時、大人の方はマスク・靴下の着用をお願いします。

お休み

●子育てひろば 第2・4・5日曜・第4火曜・年末年始  
12月 11日(日) 20日(火) 25(日) 27(火) 午後~1/2(月) 4(水)

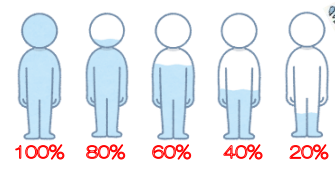
●乳幼児一時あずかり 第4火曜  
12月 20日(火) 29(木)~1/3(火)



**隠れ脱水にご用心!**

夏に比べ喉の乾きを感じにくくなるこの季節。水分補給の回数減っていませんか？水分は、「乾燥」によっても失われます。乾燥によって水分蒸発が進んだ結果脱水傾向になりやすいのだとか。自覚がないまま脱水状態に陥ることを「かくれ脱水」と呼ぶそうです。頭痛や胃もたれ、食欲不振などが脱水初期の症状とも言われています。対策として室内の湿度調整やこまめな水分補給をおすすめします。

脱水症  
予防



看護師 坂井



# 子育てひろば 12月スケジュール



	日	月	火	水	木 1	金 2	土 3
午前							
午後							③パパサロン
	4	5	6	7	8	9	10
午前			健康体操			④baby'sタイム	
午後					①おひさまサロン		
	11	12	13	14	15	16	17
午前	休	⑤Pokkeハンズ				かんがるーくらぶ	⑦油絵講座
午後				⑥母向けストレッチ	②おひさまサロン		
	18	19	20	21	22	23	24
午前			ひろば 一時あずかり 休	計測の日	⑧ママたちのからだを リフレッシュ!	お誕生会	元気タイムスペシャル
午後							
	25	26	27	28	29	30	31
午前	休		AM通常通り	休	休	休	休
午後			PMお休み				

## ご予約が必要なイベント♪

### ③ パパサロン 12/3(土) 13:30~14:00

パパ同士で集まって子育てについてのお話する会です。手遊び・わらべうた・読み聞かせ、日々の喜びや悩みを一緒にお話ししましょう♪

- 【対象】 Pokke会員の保護者の方
- 【定員】 5名程度
- 【参加費】 無料
- 【場所】 つきの部屋
- 【持ち物】 なし
- 【申込み】 11/24(木) 9:00~



### ⑥ 母向けストレッチ「身体をいっしょにほぐしましょう」 12/14(水) 14:30~15:15

肩や腰のつらいところをほぐします。姿勢をいっしょに整えませんか？(お子さん同室です)

- 【対象】 7ヶ月くらいまでのお子さんの保護者の方
- 【参加費】 無料
- 【定員】 5名程度
- 【場所】 動きやすい服装
- 【場所】 つきの部屋
- 【申込み】 11/29(火)9:00~
- 【講師】 宮尾さん



### ④ baby'sタイム 12月9日(金) 10:00~11:30

お子さんと一緒にふれあい遊びのひとときを♪

- 【対象】 7ヶ月くらいまでのお子さん
- 【定員】 5名程度
- 【参加費】 無料
- 【場所】 つきの部屋
- 【持ち物】 お子さん用バスタオル
- 【申込み】 11/24(木)9:00~



### ⑦ あやさんの油絵講座 12/17(土) 10:00~12:00

お子さんと少し離れてアートに触れませんか？  
一時預かりをご希望の方はご相談ください

- 【対象】 Pokke会員の保護者の方
- 【定員】 3名程度
- 【参加費】 700円
- 【場所】 つきの部屋
- 【講師名】 岡部 彩さん
- 【持ち物】 汚れてもいいエプロン
- 【申込み】 11/24(木)9:00~



### ⑤ Pokkeハンズ「かぎ針あみをやってみよう」 12/12(月) 10:00~11:30

かぎ針でかわいい小物を作ってみませんか？

- 【対象】 Pokke会員の保護者の方
- 【定員】 4名(お子さんは民生委員さんが見てくれます)
- 【参加費】 300円
- 【場所】 ミーティングルーム
- 【持ち物】 なし
- 【講師名】 いいづかさん
- 【申込み】 11/28(月) 9:00~



### ⑧ ママたちのからだをリフレッシュ！ 12/22(木) 10:00~10:45

からだの調子を整える運動とおうちでも出来るセルフケアをご紹介します

- 【対象】 Pokke会員の保護者の方
- 【定員】 5名程度
- 【場所】 つきの部屋
- 【持ち物】 動きやすい服装
- 【申込み】 11/30(水)9:00~
- 【講師】 いきいきプラザ 理学療法士 荒牧さん 長澤さん

## ご予約なしでご利用いただけるイベント♪

①② おひさまサロン ※予約不要ですが、先着順になります  
月齢の近いお子さんのパパ・ママで集まりませんか？  
手遊び・わらべうた・読み聞かせ、日々の喜びや悩みを一緒にお話ししましょう♪

- 【日程】 ①12/8(木) 13:30~14:00 ~8ヶ月
- ②12/15(木) 13:30~14:00 9ヶ月~1歳7ヶ月
- 【定員】 各日程5名程度
- 【参加費】 無料
- 【場所】 つきの部屋
- 【持ち物】 なし

### 健康体操 12/6(火) 10:30~11:30

【場所】 つきの部屋  
高齢者の方と一緒に歌ったり、身体を動かしたり、おしゃべりをして楽しいひとときを過ごしませんか？  
どなたでもご参加いただけます！



### 計測 保健師相談日 12/21(水) 10:30~11:30

保健師さんが月に1度の計測日の午前中にPokkeに来館。  
成長・発達・食事など日頃気になっている事を相談できます。  
当日午後にも計測のみ行っていますので、お声がけください。



### Pokkeカフェ♡とひといきつきませんか？

12/1(木)・8(木)・15(木)・22(木) 14:30~15:30  
【メニュー】 150円~300円くらいのパン・お楽しみおやつ  
コーヒー・紅茶・ジュース・ペットボトル飲料  
(カフェインレスのご用意もございます)

※感染予防に努めています  
※予定が変更になる場合がございますので、ご了承下さい