11月 かんがるーのおやこ

☺とだ虹保育園☺
令和8年10月26日
埼玉県戸田市川岸３丁目９番22号
TEL　048-242-5451
✉ toda-niji002@hinode.or.jp
開所時間(月～土)9:30～17:00
紺野・鈴木

◆ピラティス◆（予約制6組）



講師：Keina
BESJマットピラティスインストラクター
➡産後ママのためのピラティスです。
産後特有の不調である腰痛、巻き肩、PMS などを横隔膜リリースからのピラティスで、身体の巡りをよくして解消していくようなレッスンです。
※6カ月までのお子様は同伴、それ以上のお子様は別室での保育となります。初めての方・同伴できる方優先です。
【持ち物】飲み物・動きやすい服装

◆バランスボールエクササイズ◆



（予約制5組）
講師：桐原沙織
NPO法人マドレボニータ認定
セルフケアインストラクター
➡バランスボールを使って身体を動かしましょう！
尚、２０２６年４月２９日（６カ月）までのお子様は同伴できます。それ以降のお子様は、別室でのお預かりとさせていただきます。※お子様と一緒にできる方優先です。
【持ち物】飲み物・動きやすい服装（GパンNG）
・着替え（汗をかくので必要な方）・汗拭きタオル

◆親子クッキング◆



(予約制５組)　**※幼児食対象**
メニュー　5日（金）【ホットク】
➡今月の世界の料理は【韓国】
屋台で人気の伝統的なおやつを一緒に作って食べませんか？
希望者が多い場合、初参加の方優先となります。

◆手形足形アート◆『キノコとどんぐり』



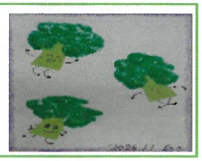
(予約制１日５組)
➡手形でどんぐり・足形でキノコを作って秋を感じてみませんか？

◆月の製作◆『さんま』



（予約制１日５組）
➡さんまの美味しい季節♫
個性あふれるさんまを作ってお家に飾ってみてはいかがですか？

◆製作◆『ブロッコリー』



（予約制１日５組）
➡タンポを使って栄養の高いブロッコリーを完成してみましょう。

◆大きくなったかな◆



(予約制１日５組)
➡身長体重を測定し手形足形をとって、毎月綴れる成長カードを作りましょう♪
※オムツをお持ちください。

◆赤ちゃん広場◆



（予約制１日５組）
➡1歳半までのお子さんが対象です。
お部屋の玩具で遊んだり保護者の方同士でお話を楽しんだりしながらゆったりと過ごしませんか？

◆室内遊び◆



(予約制１日５組)
➡歩き始めたお子さんが対象です。
お部屋の玩具でゆっくりと楽しく過ごしましょう♪土曜日は保育園のお友達と遊べます！

◆園庭開放◆



（予約制１日５組）
➡保育園の園庭にある遊具や玩具を使って楽しく遊びましょう！
雨天時は中止となります。

◆育児相談◆



➡来園や電話で相談を受け付けております。
保育士・栄養士・看護師が常駐しておりますのでいつでもお気軽にご相談下さい。
（食事や遊び、発達のこと等お気軽に♪）
予約の際は何についての相談かお知らせください。

子育て支援カレンダー

月	火	水	木	金	土
2	3	4	5	6	7
1000~1100 さんま 1500~1600 赤ちゃん広場		1000~1100 園庭開放 1500~1600 ブロッコリー	1000~1100 キノコとどんぐり 1500~1600 親子クッキング	1000~1100 大きくなったかな 1500~1600 赤ちゃん広場	1000~1100 ブロッコリー 1500~1600 さんま
9	10	11	12	13	14
1000~1100 ピラティス 1500~1600 園庭開放	1000~1100 育児相談 1500~1600 さんま	1000~1100 赤ちゃん広場 1500~1600 室内遊び	1000~1100 育児相談 1500~1600 大きくなったかな	1000~1100 キノコとどんぐり 1500~1600 ブロッコリー	1000~1100 室内遊び 1500~1600 園庭開放
16	17	18	19	20	21
1000~1100 室内遊び 1500~1600 ブロッコリー	1000~1100 キノコとどんぐり 1500~1600 園庭開放	1000~1100 さんま 1500~1600 大きくなったかな	1000~1100 ブロッコリー 1500~1600 赤ちゃん広場	1000~1100 園庭開放 1500~1600 室内遊び	1000~1100 育児相談 1500~1600 赤ちゃん広場
23	24	25	26	27	28
	1000~1100 ブロッコリー 1500~1600 赤ちゃん広場	予約開始日 1000~1100 バランスボールエクササイズ 1500~1600 育児相談	1000~1100 大きくなったかな 1500~1600 キノコとどんぐり	1000~1100 さんま 1500~1600 室内遊び	1000~1100 大きくなったかな 1500~1600 キノコとどんぐり
30					
1000~1100 キノコとどんぐり 1500~1600 大きくなったかな					

支援センターの利用について

予約について

・支援センター利用は生後57日（2ヶ月）～未就学のお子様となっております。
・**予約の制限はありませんがキャンセル待ちが出た場合ご相談させて頂きます。**
・支援センターの活動はやむを得ない事情により急遽変更になる事がございます。その際にはご連絡致しますのでご理解ご協力の程、宜しくお願い致します。
・予約した活動をキャンセルされる場合は、キャンセル待ちの方もいらっしゃいますので必ず**当日の９時までに**連絡をお願いします。

当日について

・**支援センターを初めてご利用の方は、利用登録用紙の記入をお願いします。**
・早くても活動時間の10分前のお越しをお願いします。（それ以前の来園はお控えください）
・入口はテニスコート側園庭の方から回り、お入り下さい。
・自転車とベビーカーはテニスコート側園庭駐輪場へ停めて下さい。
・**園内はアレルギー児もいる為、食べ物は持ち込まないで下さい。水分補給は可能です。**
・ごみやおむつは各自持ち帰りをお願い致します。
・貴重品の管理は各自でお願い致します。紛失の際、責任は負いかねますのでご了承下さい。
・活動は予約制の為、時間に遅れないようにお越し下さい。遅れる場合はご連絡下さい。
・絵本やおもちゃは大切に使って下さい。
・安全の為、お子様から目を離さないで下さい。

感染対策について

・支援センターに遊びに来る際のマスク着用は保護者の方の自己判断となります。
・**保護者の方が２名以上ご参加の場合は予約時に必ずお伝えください。**
・咳や鼻水、下痢や嘔吐など体調がすぐれない場合は支援センターのご利用をお控え下さい。

とだ虹保育園支援センターの
ブログ更新中です

支援センターの活動を掲載しています。
写真掲載に不都合のある方は、
事前にお申し出下さい。
とだ虹保育園のホームページ下の
「新着記事」を押すと
ブログを見る事が出来ます♪





睡眠について



赤ちゃんのお昼寝について、悩まれている保護者の方からのお声が多く聞かれています。夜中何度も起きると昼に寝かしすぎてしまい、余計夜中に起きてしまうという負のスパイラルに陥ってしまう家庭も多いのではないでしょうか？

月齢によって時間は変わってくるのですが小さい月齢のお子さんは午前寝が 30分～1時間必要な子もいます。成長してきたら午前寝をなくし、昼食後のお昼寝を1時間～2時間半ぐっすりと取れるようになるといいですね。夕方眠たくなってしまう子は多くても1時間だけ眠り、起きられるのが理想です。

お昼寝や夕方寝を多く取ってしまうと夜目が覚めてしまったり、頭がさえて浅い睡眠になってしまったりすることも多くなり、なかなか眠れない原因を作ってしまうことになります。お子さんが起きてしまうことで保護者の方も寝不足になってしまい辛いですよね。生活リズムが整ってくると夜中起きる回数が少しでも減ると思うので試してみてください。（月齢によって時間は変わってくるので一概には言えません）













★予約の取り方★

◆11月のおたよりは10月26日（月）14時にブログにて記載されます。
予約は10月27日（火）9時30分よりメールにて予約が可能となります。
◆来月のおたよりは11月24日（火）14時にブログにて記載、
予約は11月25日（水）9時30分よりメールにて予約が可能となります。
◆電話でのお問い合わせは平日の9時30分～17時までとさせて頂きます。
◆予約した活動をキャンセルされる場合は、キャンセル待ちの方もいらっしゃいますので必ず当日の９時までにお電話にて連絡をお願いします。
◆予約は「参加したい活動日の前日１２時」までメールにて承っております。
◆予約希望のみメール、予約した内容の変更・キャンセルは電話となります。

メールタイトルに「○月支援センター予約」
本文に
① 「希望の日にちと活動」
② 「お子様の名前（ふりがな）と月齢」
③ 「連絡のつく電話番号」
を記載し送信してください。
予約が確定しましたら返信にてお知らせいたします。
予約用✉toda-niji002@hinode.or.jp