

美浦村子育て情報



問合せ

子育て支援センター(みほふれ愛プラザ内) ☎029-885-6511 * 午前9時30分～午後6時(水曜・日曜・祝日休業)

♪♪生活のリズムを整えるポイント♪♪

子どもの生活リズムを整えると、集中力や抵抗力が高まり感情も安定します。心身の健やかな成長のために、規則正しい生活習慣を身につけましょう。

睡眠



なるべく毎日寝る時間と起きる時間を一定にし、朝起きたらカーテンや雨戸を開けて朝の光を浴びましょう。昼寝は3時頃までに済ませた方が夜の睡眠に影響しません。

食事



朝食をしっかり食べると体内の血液循環が良くなり、睡眠中に低くなっていた体温が上がって、体が目覚めます。食事の時間を決めると、排せつや生活リズムもつけやすくなります。

運動



日中しっかり体を動かして遊ぶと、夜ぐっすり眠れます。また、親子で触れ合って運動することによって、愛情が深まり、安心感や信頼感を感じながら体の機能を伸ばすことができます。

予定通りにいかない日があっても、できるところから1つずつ取り入れてみましょう♪

子育てひろばのご案内

☆子育て支援センターの利用は、2時間までとさせていただきます。事前に電話予約をしてお越しください。

ぴよ：ぴよぴよサロン

◇対象 2か月～12か月までのお子さん・妊婦さん

火曜日 午前10時～11時30分

★月に一度、専門のスタッフによる「育児相談(育)」を行います。

よち：よちよちルーム

◇対象 1歳児(R3.4.2～R4.4.1生)

第2・第4金曜日 午前10時～11時30分

エン：エンジョイ子育て

◇対象 2歳児(R2.4.2～R3.4.1生)

第1・第3・第5金曜日 午前10時～11時30分

よみ：読み聞かせ

◇対象 未就学児

第1土曜日 午前11時～11時20分

おも：おもちゃ図書館

◇対象 未就学児・障がいのある方

第2土曜日 午前10時～11時

：自由遊びの日

◇対象 未就学児

月曜日・木曜日・土曜日

3月の子育てひろば

日	月	火	水	木	金	土
					1 エン	2 よみ
3 休	4 	5 育	6 休	7 	8 よち	9 おも
10 休	11 	12 ぴよ	13 休	14 	15 エン	16
17 休	18 	19 ぴよ	20 休	21 	22 よち	23
24/31 休	25 	26 	27 休	28 	29 	30



ご利用の際は、お子様の対象となるひろばをホームページや子育てカレンダーでご確認ください。状況によって子育てひろばの内容を変更する場合があります。

