

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)

■子育て支援センター案内

<https://www.vill.miho.lg.jp/page/page005509.html>



風邪に負けない体づくり

気温が低く空気が乾燥すると、ウイルスの活動が活発になります。日頃の生活習慣を見直すなどして免疫力を高め、大人も子どもも風邪をひかない体づくりをこころがけましょう。



運動

寒くても散歩や外遊びなど適度な運動をすると血流が良くなり、体力もアップします。汗をかいたらしっかり拭き取るか着替えをして、体を冷やさないようにしましょう。日中に体を動かして遊ぶことで、夜もぐっすり眠ることができます。

手洗い

外出後、食事前、トイレの後などは石けんでしっかり手を洗いましょう。個人差はありますが、3～4歳頃になるとうがいもできるようになるのでチャレンジしてみましょう。

睡眠

早寝早起きをして生活リズムを整え、疲れを残さないようにしましょう。

食事

いろいろな食材を組み合わせせてなんでも食べ、栄養の偏りを無くしましょう。

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。

☆自由遊びは予約不要です。

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(R4.4.2～R5.4.1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(R3.4.2～R4.4.1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

2月の子育てひろば

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



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。

