



センターだより



第123号 令和6年11月1日発行

肌に触れる風がだんだん冷たくなり、朝晩の冷え込みが秋の気配を感じさせてくれるようになりました。11月7日は、暦の上では冬が始まる「立冬」です。次第に北風が冷たくなってきますね。季節の変わり目、風邪などひかないように過ごしたいものですね。

今月も楽しい講座を計画しましたので、みなさんのご参加、ご来館お待ちしております！！

ママの骨盤矯正&ベビーヨガ

色見総合センターでママの骨盤矯正&ベビーヨガを開催しました。今回は2組の親子が参加してくれました♪日頃の疲れをヨガで取り、リフレッシュしていたママでした(^^)



ハロウィンパーティー



10月29日に少し早めのハロウィンパーティーをしました(^^)
手遊びや絵本を見た後は、衣装をしたとってもかわいい姿で写真撮影☆
最後にお土産のお菓子や風船をもらって楽しみました♪



薄着で元気に過ごしましょう！

肌寒く感じる日が増えてきましたね。
そんな朝はつつい厚着をさせたくありません。しかし、今のうちに薄着の習慣をつけておくと風邪をひきにくい体になります。外気を直接肌で感じることで皮膚の感覚器官が敏感になり体温調節機能が高まります。そうすることで、自律神経のバランスが発達していきます。

子どもは大人よりも体温が高めです。大人より1枚少なく！を目安に「薄着」＝「動きやすい」衣服で過ごしていきましょう(^^)/
薄手の上着やカーディガンなどは調節するのにおすすめです。

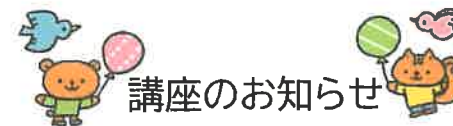




高森町子育て支援センター予定表

☆開館時間10時～15時☆

TEL 62-3311



月	火	水	木	金	土	日
				1	2 休み	3 文化の日
4 振替休日	5 すくすくデー	6	7	8	9 休み	10 休み
11	12	13	14 ママの骨盤矯正 &ベビーヨガ	15	16 休み	17 休み
18	19	20 誕生会	21	22	23 勤労感謝の日	24 休み
25	26	27	28	29	30 休み	

ママの骨盤矯正 & ベビーヨガ

日時:11月14日(木) 10時半～
 場所:色見総合センター
 準備物:麦茶やミルクなどの水分補給
 ができるもの、タオル、動きやすい服
 装
 内容:講師の先生に産後緩んだ骨盤低
 筋群を引き締めるエクササイズやベ
 ビーとのふれあいヨガなどを教えて
 いただきます。

*センターは終日閉館致します。

お誕生会♪

日時:11月20日(水) 10時半～
 場所:色見総合センター

内容:8, 9, 10, 11月生まれのお誕
 生会をします(^^)誕生日が来た子も、
 まだの子も、みんなで一緒にお祝い
 しましょう♪

*センターは終日閉館致します。

マークが自由来館となります。

