

つどいの広場

みどり

2023年9月



月～金 AM10:00～11:45

PM13:00～14:45

電話での相談は15時まで行っています

公式Instagram

アカウント: midori_official2006

青い鳥とクローバーのアイコンです

※戶外での活動は雨天中止です。

5日(火) 10:00～11:45 (飲み物、着替え、タオルを持って
21日(木) 北条公園 (運動靴で参加して下さい。予約不要。)

11日(月) 10:00～ 親子ヨガ (要予約)

15日(金) 10:00～10:45 園庭あそび

(園庭あそびは予約不要。
その後みどりで遊ぶのは要予約。)

20日(水) 10:30～11:00 英語あそび(1年以上、要予約)

マザー10-ティーンは参加の方へ個別にお知らせします。

日中は夏と変わらないような暑い日もありますが、日が落ちると
随分と早くなってきました。

夏の思い出と共に、なんだか一回り大きくなった子ども達。

みどりでも毎日ベランダで賑やかに木あそびをほしにね。

みんなの夏の思い出の1ページになっていると嬉しいです。

お散歩バック 作りませんか?



これから、どんぐりや木ぼっくり、色づいた
落ち葉などを見つけるのが楽しい秋が
やってきます。牛乳パックを使って、秋のお散歩に
ぴったりの、かわいいお散歩バックを作りませんか?

日程等詳細が決まりましたら、公式Instagramにて
お知らせします。参加してみようと思ったら、お電話、
もしくはDMして下さいね。



睡眠はとても大切



眠りは、体や脳を休め、次の活動を充実させるためのとても大切な役割をします。

<1日に必要な睡眠の目安>

0才 14～16時間

1才 13時間

2～3才 12時間

4～5才 11時間

そのうち、夜の睡眠は、10時間くらいは必要です。
テレビや照明を消して、静かな環境で眠らせてあげて
下さい。明るかったり、うるさかったりすると、脳がゆっくり
休めません。

1日の生活の中で、「動的な遊び」と「静的な遊び」を
バランスよく取り入れ、「休息に配慮」することが、健やかな
成長に、とても大切です。

