



# なかよし広場だより

令和7年度 7月号

## 東員町子育て支援センター

東員町山田2013番地(ふれあいセンター2階)

TEL:0594-86-2876

FAX:0594-76-1566

メール:nakayosi@town.toin.lg.jp



## 7月の行事予定

利用時間 8:30~11:30 / 13:00~16:00

※赤字は要予約イベントです。

※10:00~10:10、14:30~14:40に整理整頓の時間があります。

1	火	読み聞かせ(朗読ひばりの会)	16	水	育児相談
2	水		17	木	
3	木		18	金	
4	金		19	土	お休み
5	土	土曜開放日・親子ふれあい広場	20	日	お休み
6	日	お休み	21	月	お休み(海の日)
7	月	七夕の会 ※8:30~9:30 広場利用休止	22	火	
8	火		23	水	赤ちゃんサロン
9	水		24	木	
10	木		25	金	
11	金	マタニティ教室 パート①	26	土	お休み マタニティ教室 パート②
12	土	お休み	27	日	お休み
13	日	お休み	28	月	
14	月	親子ミニサロン(ベビーヨガ)	29	火	
15	火		30	水	
					31 木

### たっぷり眠って夏の疲れを吹き飛ばせ!

暑さで体力を消耗した体は、しっかり休めないと体調を崩してしまいます。夏は楽しいイベントも多いので、たっぷり睡眠をとって元気に過ごしましょう!

#### 快眠のためのヒント

- 早寝早起きで生活リズムを整える
- お風呂に入ってさっぱりする
- 汗を吸いやすいパジャマを着る
- クーラーや扇風機を使って部屋を涼しく
- おなかを冷やさない

### 飛んでけ!夏ばて

夏は暑さで食欲がなくなったり、体力を激しく消耗したりします。上手に食べて、暑さに負けない体を作りましょう!

#### エネルギーの源 たんぱく質

エダマメや トウモロコシなど

#### 抵抗力をつける ビタミンA

ノリやカボチャ、ニンジンなど

#### 疲労回復に大切な ビタミンB1

豚肉、大豆などの豆類、緑黄色野菜など

#### 水分補給は、麦茶、水

甘みのないものがお勧め



### 「朗読ひばりの会」による 読み聞かせ

日時：7月1日(火) 10:00~10:15

親子で楽しめる絵本や紙芝居の読み聞かせです。

### 土曜開放日

日時：7月5日(土) 8:30~11:30

お父さん・お母さん・おじいちゃん・おばあちゃん  
など、平日利用が難しい方もぜひこの機会に  
遊びに来てください♪

### 親子ふれあい広場

「音楽を楽しもう!」 **要予約**

日時：7月5日(土) 10:45~11:15

会場：ふれあいセンター1階 会議室1

対象児：就学前までのお子さん

(入園児も参加できます)

予約開始日：6月6日(金)

東員アンサンブルオーケストラによる楽しい  
演奏会です。普段なかなか見ることができない  
楽器が奏でる音色を親子で楽しみましょう♪

### 七夕の会

日時：7月7日(月) 9:30~11:30

【9:30~10:00】すずらの会さんによるミュージックベル演奏・職員による出し物

出し物が終了次第、会場で引換券配布

【10:00~11:30】自由にブース巡り(入退出自由)

今回の七夕の会は、子育て支援センターがまるで縁日のような雰囲気!

ブースでは、水風船取り、マグネット魚釣り、ボール投げ、輪投げ、お絵描きエリア、バルーンアートのコーナーを  
予定しています。

※水風船・バルーンアートは引換券が必要です。(お子さん1人1枚、引換券がなくなり次第終了)

※なかよし広場の利用はできません。七夕の会開始時間は9:30~です。(準備の為9:30までは入場できません)

### 親子ミニサロン

「ベビーヨガ」 **要予約**

日時：7月14日(月) 10:15~11:15

対象児：0歳児(ハイハイまでのお子さん)

定員：8組程度

服装：動きやすい服装(パンツスタイル)

持ち物：飲み物(水分補給用)、バスタオル

予約開始日：6月6日(金)

小さい子向けのベビーヨガです。

親子で心も体もリフレッシュしましょう♪

室内・屋外問わず熱中症対策を!  
「こまめな水分補給」「ほどよい塩分摂取」  
「十分な睡眠」「バランスのよい食事」  
を心掛けて夏を楽しんでください♪

