

# にっこい通信

NO.22 2024・4月号

発行：愛らんど久里浜  
〒239-0831  
横須賀市久里浜 6-14-2  
久里浜行政センター2F  
TEL&FAX：046-834-7370  
〈開所日時：平日 9:00~16:00〉

暖かい春の日差しが感じられ、外出しやすい季節になりました。  
親子で春を見つけながらお散歩を楽しんでください。  
お散歩の途中にぜひ愛らんどにもお立ち寄りください。



月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
1	2	3	4	5
8	9	10 ボールテントの日	11	12 おはなし会
15 木のおもちゃの日	16	17 講座【リトミック】	18 5月講座申込開始	19
22 知育テントの日	23	24 おはなし会	25 5月講座申込締切	26 おたんじょう日会
29 昭和の日	30 木のおもちゃの日			

## 5月講座 産後ヨガ&ベビーマッサージ

日 時：5月17日（金）10時～11時  
場 所：久里浜コミュニティーセンター 3F 集会室  
対象年齢：4ヶ月～12ヶ月の赤ちゃん和妈妈  
申し込み期間：4月18日（木）～4月25日（木）  
※申込受付期間中に定員を超えた場合は抽選とさせていただきます

## BIRTHDAY PHOTO

4月から新しいフォトブースになります。  
当月にお誕生日のお子さんはスタッフまでお声がけください。



## おたんじょうび日会

おともだちとみんなで一緒に  
お誕生日をお祝いしましょう。  
第4金曜日 11時～  
15分程度 予約不要です



## おはなし会

11時00分～（10～15分程度）  
手遊びや読み聞かせをお楽しみください。  
＊内容は同じになります。

## 地域子育て情報

### 子育てサロン \*状況によっては日程が変更・中止になる場合もございますのでご了承下さい

サロン名	日 時		会 場/問い合わせ先
	4月の予定	基本実施日	
子育てサロンくりはま	4/5.19	第1.3.5(金) 10:00~12:00	久里浜ボランティアセンター 090-2901-0862(松澤様)
さはらおひさま広場	4/12.26	第2.4(金)10:30~12:00	ガーデンライフ久里浜自治会フォーラム 834-4098(井上様)
COCO 佐原	4/2.9.16 23.30	毎週(火)10:30~12:00	佐原町内会館2階 和室 080-1106-9315(中村様) Instagram coco_sahara2021
いわとペンギンひろば	4/24	第4(水)10:00~11:30	新岩戸町内会館(本館1階) 849-2519(百瀬様)
若宮台ゆりかご	4/12	第2(金)10:00~11:30	若宮台ゆりかごの家(若宮台27-1) 090-2734-0637(大森様)
子育てサロン ハイランドぴよぴよ	4/9	第2(火)10:00~12:00	090-2901-0862(松澤様)

キッズソングカフェ 主催:NPO 法人 TMM

会場:み~なの家 毎月第4金曜日 11時~11時半

定員の5組になり次第閉め切り。参加費無料、要カフェの利用  
申し込み・問い合わせは 中出 08054474863

ぽっかぽかひろば 予約不要

日 時:毎週木曜日10:30~12:00

お問い合わせ:キッズポケット  
☎843-8800

その他の地域の子育て情報も愛らんど内に多数掲示してあります!

## 春に多い子どもの隠れ不調

寒暖差が激しいこの時期は、気温や気圧の変動によって大人でも体調を崩しやすくなりますね。お子さんも気温の変化に対して体温調節がスムーズにできず、風邪をひきやすくなります。春には初めての通園や新しい環境になり、関わるお友達がふえるなど楽しそうにしているでも子どもの心身は大きな緊張を抱えているかもしれません。

お子さんの不調を防ぐためには

### \*生活リズムを整える

毎朝同じ時間に日光を浴び、朝食をとりましょう。

体内時計がリセットされ、自律神経も整います。



### \*日頃から

### 運動をして汗をかく

気温差に対応できる身体作りのために、薄着に慣れるなどの準備をしておくといでしょう。