

あしたてんきになあれ 4月号

～愛らんどよこすか～

愛らんどよこすか
046-820-1362
開所時間9～16時



4 2024
April



SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
31	1	2	3 わいわい 池上	4	5	6 大人ヨガ サタデー・ パパ Day
7	8 保健師 PM	9	10	11 足育 わいわい 北下満	12	13 サタデー・ パパ Day
14	15 お誕生日会	16	17 栄養士 AM	18	19 わいわい 長井	20 サタデー・ パパ Day
21 おとうさんと あそぼう	22	23 保健師 AM	24 足型	25	26	27 サタデー・ パパ Day
28	29	30 栄養士 PM	1	2	3	4

☆年中無休(12月29日～1月3日に限り休所)



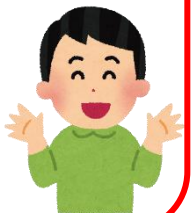
おはなし会...

毎日 11:00, 14:30頃
(1日2回15分程度)
絵本の読み聞かせや
手遊びを行っています。



おとうさんとあそぼう

内容 豊田先生とあそぼう
対象 首が座ってから1歳まで
予約開始 14日(日)9時～
募集組数 10組
※別紙にてお知らせします!



お誕生日お祝いします!!

毎月15日・予約不要
時間は午前のお話会后
になります
内容は毎月同じものになります
手作りプレゼントあります☆



栄養士さんとお話しよう

離乳食、幼児食、偏食などの食事に関する悩
みを個別に相談できます。
※予約不要・各日先着10組
順番をお待ちいただくこともございます。
時間に余裕をもってお越しください。
4月17日(水) 9時～12時
4月30日(火) 13時～16時



保健師さんとお話しよう

体重・身長計測やお悩み相談を受け
付けております
※予約なし・1組10分程度
順番をお待ちいただくことも
ございます。
時間に余裕をもってお越しください。
4月8日(月) 14時～16時
受付15時30分まで
4月23日(火) 10時～12時
受付11時30分まで



4月は「みつばち」の足型です！

4月24日(水)午前の部6組・午後の部6組

※要予約

別紙にてお知らせします！

予約開始 17日(水)9時～



ジャスミン先生と大人ヨガ

4月6日(土)10時～11時

募集人数 10人 ※要予約

予約開始 3月31日(日)9時～

参加対象の方：愛らんどよこすかを利用したことがあるお父さん、お母さん

※お子様を連れてのご参加はできません

※参加者以外の見学もできません

※別紙にてお知らせします！



足育講座

4月11日(木) 10時～11時

募集組数 10組 ※要予約

予約開始 1日(月)9時～

子どもの靴って何がいいのかな？
どのくらいの頻度で変えたらいいの？

歩き方が気になる…など

お子様の足に関する疑問を解決しませんか？

※別紙にてお知らせします！



生活リズムについて

生まれたばかりの頃は、昼夜の区別がほとんどありませんが、4カ月前後から少しずつ昼と夜の区別ができていきます。

それでも、授乳・離乳食・お昼寝などその日その日で違うことも多く、なかなかリズムが安定せず大変ですよ。

生活リズムを意識し、少しずつ繰り返していくと、体が自然と慣れていき、健康や体作りや、育児の負担を少なくしていくことにもつながります。

【生活リズムを整えるポイント】

生活リズムは早起きからがんばりましょう！

・起こす時間にはカーテンを開けて明るい光を入れたり、電気をつけましょう。

光を浴びることで脳が目覚めて体内時計を整えます。

・遊びや散歩、買い物での外出など、日中の活動時間をたっぷりとりましょう。

・眠りの環境作り

夜寝る1～2時間前には、室内照明を暖色系暗めにするとうるみホルモンが分泌しやすくなります。

テレビや携帯の光刺激も避けましょう。



AILANDYOKOSUKA828

Instagramにてお知らせを掲載中です。

☆愛らんどよこすかからのお願い☆

・愛らんど内の安全は保護者の方が責任を持って見守ってくださるようお願いいたします。

・個人情報保護のため、写真撮影、SNSへの投稿は他の利用者の方やスタッフが写らないようお願いいたします。