

2025(R7)



子育て支援センター
であい ふれあい そだちあい
 楽しい子育て応援します！

今年は梅雨明けが早すぎて、早くも夏バテしそうな連日の猛暑。
 Baby ちゃんが多いので、ひだまりのお庭にも暑すぎて出るには勇気が… お部屋でできるヒンヤリ感触あそび等準備してお待ちしていますね♥

子どもの熱中症・脱水予防について

6月の講座で保健師さんから教えていただきました!!
 《一日の必要摂取水分量めやす》

～ミルクやおっぱい、食事時も含めて～

1歳までのお子さん・・・体重×150g

1歳以上のお子さん・・・体重10kg未満

・・・体重×100g

体重 10～20kg

・・・1,000ml+(一の位×50ml)

Ex. 12kgのお子さん

・・・1,000+(2×50)=1,100ml

Q. 水分をとるのが苦手なので、飲めるような声掛けやコップがあれば…

A. 自分専用のコップ（お気に入り）準備・カラフルだったり喜びそうなコップをいくつか準備して子どもに選ばせる・親と一緒に「おいしいね♡」と飲んで見せる。

Q. 飲ませすぎ？などがありますか？

A. 食事に影響がなければ大丈夫

*お味噌汁やスープ・シチューなどの汁物を増やして水分をとる◎（塩分、ミネラル補給にも）

*夏野菜や果物なども◎

おやつに牛乳やお茶・水+固形物=ゼリーやプリン◎

まだまだ暑い夏が続きます、夏バテしないようにみんなで乗り切ってください!!

ママの水分補給も忘れずにね♥

子育て支援センターひだまりでは..

☆おおきくなったかな(身体測定)

月2回(10日・20日前後)

身長計・体重計・記録カードを準備して待っています

(予約不要)

☆誕生日カードづくり(毎月15日前後)

生まれ月のお友だちのお祝いカードを作しましょう。手型・足型もとるよ◎

(予約不要)

♡Babyの日(毎週1回)

ねんねの赤ちゃんからつたい歩きの赤ちゃんまでのおともだち・ママ・パパの日です

ゆったり、のんびり安心して過ごして欲しいです♥(予約不要)

☆フレママさんおしゃべり会(月1回) 10:00~11:30

(妊娠中のママ・パパから出産後6か月までの親子)

初めての妊娠でいろいろと不安がいっぱいではないですか？

二人目・三人目育児も・・・(兄弟の参加もOKです)

お茶を飲みながらリラックスタイム

参加のママ・パパ・スタッフとのおしゃべりを楽しみましょう！

(参加希望の方は、事前にお知らせください)

お楽しみ講座(月1回) 時間は講座内容によって変わります

★ルーム・園庭開放 9:30~14:30

***ひだまりは月曜日から金曜日まで毎日開いています！**

ひだまり 090-6842-4922(直通)

手形・足型アート

～キーホルダー&バッグ・ポーチ作り～

日時: 9月12日(金) ①10:00~(5組)

②11:00~(5組)

講師: 植杉結香ママ(non.petapeta)

材料費: キーホルダー・・・1つ目(1,500円)

2つ目から(1,300円)

ミニトートバッグ (20×29×10cm)・・・1,000円

ポーチ(18×23cm)・・・1,000円

*毎年大好評の手形・足型アート♥

今回は、作ってその日に持ち帰れる

バッグ・ポーチも仲間入り☆



① 10:00~
申込み
QRコード



② 11:00~
申込み
QRコード

2025年8月 ひだまりさん ☺ カレンダー

開所時間★(9:30~14:30) (講座等によっては変更有)

	曜	午前(9:30~12:00)	午後(12:00~14:30)
1	金	★	★
2	土		
3	日		
4	月	★	★
5	火	♡ Baby の日 ♡	
6	水	☆ おおきく なったかな ☆	
7	木	知育ヨガ	★
8	金	☆ 8月生まれさん	おめでとうカード ☆
9	土		
10	日		
11	月	山の日	
12	火	フレママさんおしゃべり会	★
13	水	お盆休み	
14	木	お盆休み	
15	金	お盆休み	
16	土		
17	日		
18	月	★	★
19	火	BPⅠプログラム①	★(園庭のみ)
20	水	★	★
21	木	♡ Baby の日 ♡	
22	金	☆ おおきく なったかな ☆	
23	土		
24	日		
25	月	★	★
26	火	BPⅠプログラム②	★(園庭のみ)
27	水	★	★
28	木	★	★
29	金	♡ Baby の日 ♡	
30	土		
31	日		

*19日(火)・26日(火)はBPⅠプログラム実施のためルームは開放しません。
 園庭のみの利用になります。

8月7日(木)予定の“知育ヨガ”は、募集人数がいっぱいになりました！