



つくしんぼだより

令和6年7月1日
 三条市西大崎2-27-66
 ☎ 0256-38-5302

だんだんと暑い日が増えていき、夏の訪れを感じる頃となりました。つくしんぼでは、今月から水遊びを計画しています。プールデビューの小さいお子様も大歓迎です。水の気持ちよさを味わい、一緒に“夏”を楽しみましょう。



月	火	水	木	金	
1	2 七夕飾りを作ろう7/2(火)~7/4(木)	3	4	5 	《つくしんぼ広場》 午前 9:00~11:30 午後 1:00~3:30 ※土・日・祝日休み 《一時預かり》 対象 三条市にお住まいの1歳から就学前の未就園のお子さん。 ※定員がありますので、事前の申し込みが必要で 《ふれあいタイム》 (11:20~) 手遊びやリズム遊び、絵本の読み語りを親子で楽しみましょう。イベントのある日はお休みです。
8	9 今月の足形アートは「ラッコ」です! 	10 発育測定	11	12 ママ向け有酸素エクササイズ 10:30~	
15 海の日 お休み	16	17	18 ベビーマッサージ 10:30~	19 水遊び 0・1歳 9:30-10:00 2・3歳 10:30-11:00	
22 からだケア 10:30~	23 	24 水遊び 0・1歳 9:30-10:00 2・3歳 10:30-11:00	25	26 水遊び 0・1歳 9:30-10:00 2・3歳 10:30-11:00	
29	30 行事のお申し込みは、電話でも受け付けております。	31 水遊び 0・1歳 9:30-10:00 2・3歳 10:30-11:00	7月中旬から8月中旬にかけて夏の雰囲気味わえる壁面やフォトブースを用意しますのでぜひご利用ください! 		

水遊びについて

水遊びが始まります。
 19日・24日・26日・31日が実施予定です。
 (天候や気温により中止となることがあります。)

持物：水着・タオル・着替え・おむつ
 水分補給の飲み物など

※オムツのお子さんは、水遊び用オムツを着用してください。

年齢に応じて、安全面などを考慮したうえで水遊びの時間を下記の様に分けます。

0・1歳 **9:30~10:00** (お子さんの様子を見て15分程度)

沐浴の様に汗を流すことを目的とします。
 お座りが安定している時期からの利用が目安です。

2・3歳 **10:30~11:00** (お子さんの様子を見て15分程度)

汗を流し、水に親しみを持ち、触れる楽しさを味わいましょう。

12日(金) ママ向け有酸素エクササイズ 10:30~11:00

インストラクターの理沙先生による講座です。簡単な有酸素運動で楽しく脂肪を燃焼し、日頃の運動不足やストレスを楽しく解消しましょう。

事前予約制 親子8組
 申し込み 7月1日(月)~

18日(木) ベビーマッサージ 10:30~11:00

わらべうたベビーマッサージインストラクターの渋谷めぐみ先生によるベビーマッサージです。
 ※オイルなしで服の上から行います。

事前予約制 親子8組
 申し込み 7月8日(月)~

22日(月) からだケア 10:30~11:00

フィットネスクラブ スプレーザの捧大輝先生による“からだケア”ストレッチです。家事や育児で疲れた『からだ』を癒しましょう。

事前予約制 親子8組
 申し込み 7月10日(水)~

