わくわく　２０２０年２月

〒８１９－００３１福岡市西区橋本２丁目２７－２　木の葉モール橋本２階
ＴＥＬ＆ＦＡＸ　　０９２－４０７－２８６２　　開館　１０時から１６時
西区橋本子どもプラザは福岡市の委託を受けて福岡いずみ幼稚園が運営しています
http://fukuokaizumi.com/plaza

暦の上では春とはいっても、まだまだ厳しい寒さが続いています。風邪やインフルエンザが流行する時期ですので、バランスのよい食事や十分な睡眠を心がけ、外から帰ったら手洗い・うがいをしっかりして、日頃から感染予防を心掛けましょう。

プラザ長　　井上　和子

報告

１月のミニ講座　「親子で一緒に産後ビクス」　講師：かんけ先生

妊娠・出産は女性にとって大変大きな身体の変化があります。体重の急激な増減や出産の影響で、身体のバランスが崩れ、便秘や生理痛など様々な症状が現れます。それらを改善するポイントをいくつか教えて頂きました。

～ポイント～

★キッチンに立っている時など、踵を上げ下げする

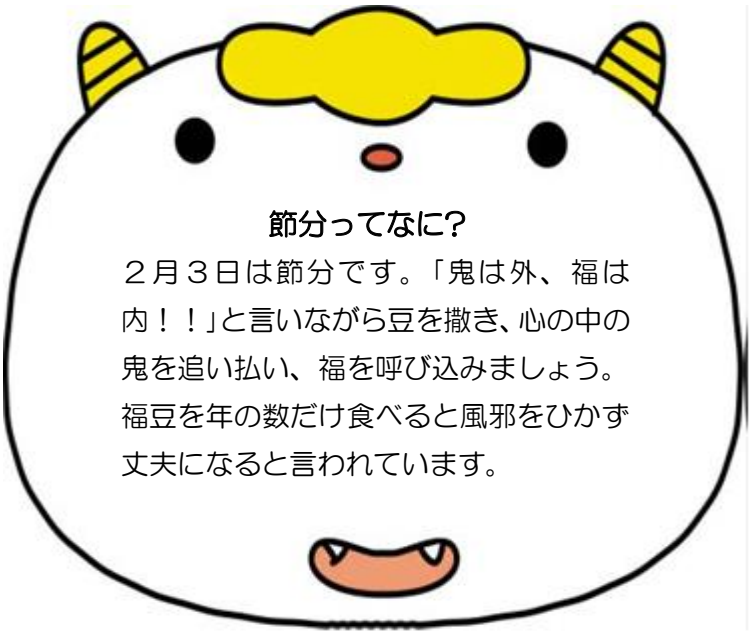
★肩こりには、肩甲骨を動かす（例：肩だけで数字を書くように動かす）

★少しずつでも、毎日続けることが大切！！

子育てに忙しい毎日ですが、時には自分の身体を振り返り、健康な日々を目指しましょう

「あなたがとってもかわいい」
作・絵：　みやにし たつや
出版社：　金の星社

おかあさんとして、いつまでもずっとかわらない気持ち。
赤ちゃんの顔、いつでもどんなときもかわいい。
泣いた顔、笑った顔、あくびしたり、くしゃみした顔、うんちの時の真っ赤な顔。大きくなった今も、少しも変わらない。　“あなたがとってもかわいい”
母親の大きな愛を描いた、心あたたまる絵本です。
プラザ内の絵本棚にも置いてあります。



節分ってなに?

２月３日は節分です。「鬼は外、福は内！！」と言いながら豆を撒き、心の中の鬼を追い払い、福を呼び込みましょう。福豆を年の数だけ食べると風邪をひかず丈夫になると言われています。

ミニ講座　「音楽を楽しもう♪」

日時　２月13日(木)10:30～11:30

親子で一緒に音楽を楽しみましょう♪

２月予定表　２０２０年

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3 身体測定 （７日まで）	4	5 休館日	6 育児相談 10:30～11:30	7 絵本読み聞かせ 11:00～11:15	8
9	10	11 建国記念日	12 休館日	13 ミニ講座 10:30～11:30	14	15 双子ちゃん 11:00～12:00
16 パパと遊ぼう 11:00～12:00	17 歯の相談 13:00～14:00	18	19 休館日	20 ベビー リトミック 10:30～11:00	21	22
23	24	25	26 休館日	27 壁面製作 10:30～10:45	28 休館日	29

２月の予定♪

２月６日（木）	**育児相談**	なごみナーサリー　和田保育士
２月１５日（土）	**双子ちゃんの日**	特にイベントはありませんが双子ちゃん集まれ～♪
２月２０日（木）	**ベビーリトミック**	ei-ei-oh★ 浅田 美穂さん

※　２月１０日（月）１０時からプラザ内受付で予約開始（電話不可）

★要予約　１５組（自分でお座りが出来るお子様～１歳半まで）福岡市民の方対象