











# 7月 糸魚川子育て支援センター行事カレンダー



《開室時間》 (午前) 9:00~11:30 (午後) 13:00~15:30  
 第1土曜日 (午前) 9:00~11:30  
 《電話相談》 9:00~17:00(025-552-0882)  
 ※つながらない時...糸魚川市役所 こども家庭課(025-552-1511)

日	月	火	水	木	金	土
<b>子育て応援講座</b> <b>「ゆったいヨガでリラックス」</b> ○日時 7月16日(木) 受付 9:40~、ヨガ 10:00~11:00 ○場所 青海総合福祉会館ふれあい		1 ちびっこ・赤ちゃん広場	2 ちびっこ・赤ちゃん広場	3 ちびっこ・赤ちゃん広場	4 土曜開室日(午前) ※午後は休室	
5  ちびっこ・赤ちゃん広場		6 ちびっこ・赤ちゃん広場	7 ちびっこ・赤ちゃん広場	8 ちびっこ・赤ちゃん広場	9 ちびっこ・赤ちゃん広場 <b>0歳の親子集まれ!</b> <b>運動アドバイザー来室</b>	10 ちびっこ・赤ちゃん広場 
11 ちびっこ・赤ちゃん広場	12  ちびっこ・赤ちゃん広場	13 <b>お楽しみタイム♡</b> <b>「じゃれつき遊び」</b> ちびっこ・赤ちゃん広場	14 ちびっこ・赤ちゃん広場	15 ちびっこ・赤ちゃん広場	16 <b>子育て応援講座</b> <b>「ゆったいヨガでリラックス」</b> ※センターは開まっています <b>休室</b>	17 ちびっこ・赤ちゃん広場 
18 ちびっこ・赤ちゃん広場	19 	20 祝 海の日 	21 ちびっこ・赤ちゃん広場	22 ちびっこ・赤ちゃん広場	23 ちびっこ・赤ちゃん広場	24 ちびっこ・赤ちゃん広場 
25 ちびっこ・赤ちゃん広場	26 	27 ちびっこ・赤ちゃん広場	28 ちびっこ・赤ちゃん広場	29 <b>「おしゃべり会」</b> <b>子育てアドバイザー来室</b> ちびっこ・赤ちゃん広場	30 ちびっこ・赤ちゃん広場	31 <b>お楽しみタイム♡</b> <b>「じゃれつき遊び」</b> お家でできる簡単な親子遊びをします。お休みの日は、パパに遊んでもらうのもいいですね。

少しの時間お子さんと離れて、リラックスタイムを楽しみましょう。

※保育ルームの申込用紙は支援センターにあります。



# 7月 青海子育て支援センター行事カレンダー



《開室時間》（午前）9:00～11:30 （午後）13:00～15:30  
 第3土曜日（午前）9:00～11:30  
 《電話相談》 9:00～17:00(025-562-1076)  
 ※つながらない時...糸魚川市役所 こども家庭課(025-552-1511)






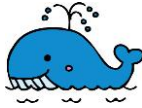


日	月	火	水	木	金	土
<b>子育て応援講座</b> <b>「ゆったいヨガでリラックス」</b> ○日時 7月16日（木） 受付 9:40～、ヨガ 10:00～11:00 ○場所 青海総合福祉会館ふれあい		少しの時間お子さんと 離れて、リラックスタイム を楽しみましょう。 ※保育ルームの申込用紙は 支援センターにあります。	1 ちびっこ・赤ちゃん広場	2 ちびっこ・赤ちゃん広場	3 ちびっこ・赤ちゃん広場	4 
5 	6 ちびっこ・赤ちゃん広場	7 ちびっこ・赤ちゃん広場 かるがも教室 ちびっこ・赤ちゃん広場	8 ちびっこ・赤ちゃん広場	9 <b>「おしゃべり会」</b> <b>子育てアドバイザー来室</b> ちびっこ・赤ちゃん広場	10 ちびっこ・赤ちゃん広場 かるがも教室 ちびっこ・赤ちゃん広場	11 
12 	13 ちびっこ・赤ちゃん広場	14 ちびっこ・赤ちゃん広場 かるがも教室 ちびっこ・赤ちゃん広場	15 ちびっこ・赤ちゃん広場	16 <b>子育て応援講座</b> <b>「ゆったいヨガでリラックス」</b> <b>※センターは閉まっています</b> <b>休室</b>	17 ちびっこ・赤ちゃん広場 かるがも教室 ちびっこ・赤ちゃん広場	18 土曜開室日（午前） ※午後は休室
19 	20 祝 海の日 	21 ちびっこ・赤ちゃん広場 かるがも教室 ちびっこ・赤ちゃん広場	22 ちびっこ・赤ちゃん広場	23 ちびっこ・赤ちゃん広場	24 <b>運動アドバイザー来室</b> <b>かるがも教室</b> <b>1.2.3歳の親子集まれ！</b> ちびっこ赤ちゃん広場	25 
26 	27 ちびっこ・赤ちゃん広場	28 ちびっこ・赤ちゃん広場 かるがも教室 ちびっこ・赤ちゃん広場	29 ちびっこ・赤ちゃん広場	30 ちびっこ・赤ちゃん広場	31 ちびっこ・赤ちゃん広場	



# 7月 東部子育て支援センター行事カレンダー



《開室時間》 (午前) 9:00~11:30 (午後) 13:00~15:30  
 第2土曜日 (午前) 9:00~11:30  
 《電話相談》 9:00~16:00(025-555-4198)  
 ※つながらない時...糸魚川市役所 こども家庭課(025-552-1511)

日	月	火	水	木	金	土
<b>子育て応援講座</b> <b>「ゆったいヨガでリラックス」</b> ○日時 7月16日(木) 受付 9:40~、ヨガ 10:00~11:00 ○場所 青海総合福祉会館ふれあい		少しの時間お子さんと離れて、リラックスタイムを楽しみましょう。 ※保育ルームの申込用紙は支援センターにあります。	1	2	3	4
			ちびっこ・赤ちゃん広場	ちびっこ・赤ちゃん広場	ちびっこ・赤ちゃん広場	
5	6	7	8	9	10	11
	ちびっこ・赤ちゃん広場	ちびっこ・赤ちゃん広場	ちびっこ・赤ちゃん広場	<b>「おしゃべり会」</b> <b>子育てアドバイザー来室</b> ちびっこ・赤ちゃん広場	ちびっこ・赤ちゃん広場	土曜開室日(午前) ※午後は休室
12	13	14	15	16	17	18
	ちびっこ・赤ちゃん広場	<b>運動アドバイザー来室</b> ちびっこ・赤ちゃん広場	ちびっこ・赤ちゃん広場	<b>子育て応援講座</b> <b>「ゆったいヨガでリラックス」</b> ※午前中は開室しています。 休室	ちびっこ・赤ちゃん広場	
19	20 祝 海の日	21	22	23	24	25
		ちびっこ・赤ちゃん広場	ちびっこ・赤ちゃん広場	ちびっこ・赤ちゃん広場	ちびっこ・赤ちゃん広場	
26	27	28	29	30	31	<b>「水遊び始めるよ~!」</b> 梅雨明けから水遊びを始めます!! 持ち物・準備は、 <b>カレンダーの裏面</b> を見てね!
	ちびっこ・赤ちゃん広場	ちびっこ・赤ちゃん広場	ちびっこ・赤ちゃん広場	ちびっこ・赤ちゃん広場	ちびっこ・赤ちゃん広場	

# 7月 能生子育て支援センター行事カレンダー



《開室時間》 (午前) 9:00~11:30 (午後) 13:00~15:30  
 第4土曜日 (午前) 9:00~11:30  
 《電話相談》 9:00~17:00(025-566-5582)  
 ※つながらない時...糸魚川市役所 こども家庭課(025-552-1511)

日	月	火	水	木	金	土
<b>子育て応援講座</b> <b>「ゆったりヨガでリラックス」</b> ○日時 7月16日(木) 受付 9:40~、ヨガ 10:00~11:00 ○場所 青海総合福祉会館ふれあい		少しの時間お子さんと 離れて、リラックスタイム を楽しみましょう。 ※保育ルームの申込用紙は 支援センターにあります。	1	2	3	4
			<b>お楽しみタイム♡</b> <b>「七夕短冊作り」</b> ちびっこ・赤ちゃん広場	ちびっこ・赤ちゃん広場	<b>あかちゃん講座</b> <b>運動アドバイザー来室</b> <b>※予約制です。</b> ちびっこ・赤ちゃん広場	
5	6	7	8	9	10	11
	ちびっこ・赤ちゃん広場	ちびっこ・赤ちゃん広場	ちびっこ・赤ちゃん広場	ちびっこ・赤ちゃん広場	ちびっこ・赤ちゃん広場	
12	13	14	15	16	17	18
	ちびっこ・赤ちゃん広場 <b>すこやか育児相談10:00~11:00</b> ちびっこ・赤ちゃん広場	ちびっこ・赤ちゃん広場	ちびっこ・赤ちゃん広場	<b>子育て応援講座</b> <b>「ゆったりヨガでリラックス」</b> <b>※センターは閉まっています</b> <b>休室</b>	ちびっこ・赤ちゃん広場	
19	20 祝 海の日	21	22	23	24	25
		ちびっこ・赤ちゃん広場	ちびっこ・赤ちゃん広場	ちびっこ・赤ちゃん広場	ちびっこ・赤ちゃん広場	土曜開室日(午前) ※午後は休室
26	27	28	29	30	31	<b>お楽しみタイム♡</b> <b>「七夕短冊作り」</b> もうすぐ七夕!親子 で短冊作りをします。 星空が美しい季節に なりました。親子で星 を見ながら、夕涼みを するのもいいですね。
	ちびっこ・赤ちゃん広場	ちびっこ・赤ちゃん広場	ちびっこ・赤ちゃん広場	ちびっこ・赤ちゃん広場	ちびっこ・赤ちゃん広場	



### ○水の感触の心地よさを楽しもう

今年も梅雨明けからお盆前まで、午前中に水遊びをします。10:20頃から支度をして遊び始めます！

- ・お子さんの月齢（年齢）が小さいので、暑すぎる日、曇りや風があって肌寒さを感じる時はお休みします。
- ・朝の判断で準備をしますので、天候・気温・風等により、急な中止もありますので、ご了承ください。

### 持ち物

- ・帽子（いつも被っているもの）
- ・体を拭くタオル
- ・水遊び用Tシャツ
- ・水遊びに使うオムツ
- ・着替え用のオムツ
- ・水分補給用の飲み物  
（ママやパパの分も！）
- ・着替えの服  
（汗をかいていたら、水遊び後に着替えてもいいですね）
- ・その他必要な物



### 水遊びのお願い

○体調と機嫌がよいときに遊びましょう！

- ・鼻水・咳、だるそう、眠そう…等の時はやめましょう。
- ・水遊びをするとかなり疲れますので、生活リズムを整え、休息を十分にとりましょう。

#### 【水遊び前の準備】

○きれいなオムツに履き替えて遊びましょう。

#### 【水遊び後の着替え（糸魚川）】

- 玄関にマットを敷きますので、バスタオルをマットの上に敷いてオムツを履かせてください。
- オムツを履いたら、室内でゆっくり着替えてください。

