



4月	1 (水)	2 (木)	3 (金)	4 (土)	5 (日)	6 (月)	7 (火)	8 (水)	9 (木)	10 (金)	11 (土)	12 (日)	13 (月)	14 (火)	15 (水)	16 (木)	17 (金)	18 (土)	19 (日)	20 (月)	21 (火)	22 (水)	23 (木)	24 (金)	25 (土)	26 (日)	27 (月)	28 (火)	29 (水)	30 (木)	
	サロン	春休み開放日	サロン	たどし認定こども園園開放				広場ぶんせい	広場おとえ	双子の広場	たどし認定こども園園開放		広場おさむない	広場いちゃん	広場さんわ・双子	コッコ・開放タイム		たどし認定こども園園開放		広場いちゃん	ピッピ・開放タイム	コッコ・開放タイム	コッコ・開放タイム		たどし認定こども園園開放				昭和の日	あけぼの保育園園開放	
5月	1 (金)	2 (土)	3 (日)	4 (月)	5 (火)	6 (水)	7 (木)	8 (金)	9 (土)	10 (日)	11 (月)	12 (火)	13 (水)	14 (木)	15 (金)	16 (土)	17 (日)	18 (月)	19 (火)	20 (水)	21 (木)	22 (金)	23 (土)	24 (日)	25 (月)	26 (火)	27 (水)	28 (木)	29 (金)	30 (土)	31 (日)
	サロン	たどし認定こども園園開放	憲法記念日	みどりの日	こどもの日	振替休日		双子の広場	たどし認定こども園園開放		ピッピ・開放タイム	納内保育園園開放	コッコ・開放タイム	広場ひろさと	たどし認定こども園園開放		ピッピ・開放タイム	納内保育園園開放	広場ぶんせい	コッコ・開放タイム	コッコ・開放タイム	広場あけぼの	たどし認定こども園園開放		広場とけい台	赤ちゃん広場	あけぼの保育園園開放	広場さんわ・双子	たどし認定こども園園開放	親子クラブ	
6月	1 (月)	2 (火)	3 (水)	4 (木)	5 (金)	6 (土)	7 (日)	8 (月)	9 (火)	10 (水)	11 (木)	12 (金)	13 (土)	14 (日)	15 (月)	16 (火)	17 (水)	18 (木)	19 (金)	20 (土)	21 (日)	22 (月)	23 (火)	24 (水)	25 (木)	26 (金)	27 (土)	28 (日)	29 (月)	30 (火)	
	広場おさむない	ピッピ・開放タイム	広場ぶんせい	広場おとえ	双子の広場	たどし認定こども園園開放				コッコ・開放タイム	納内保育園園開放	広場さんわ・双子	たどし認定こども園園開放		広場いちゃん	ピッピ・開放タイム	子育て講座ベビーマッサージ①	納内保育園園開放		たどし認定こども園園開放				あけぼの保育園園開放	コッコ・開放タイム		たどし認定こども園園開放				



生活リズムを身につけよう

入園、進級などで新しい環境に入る春は、生活リズムを見直すチャンスです。よい生活リズムを身につけることが、健康に過ごせる基本。ぜひ実践してみてください。

①早寝早起きを意識して

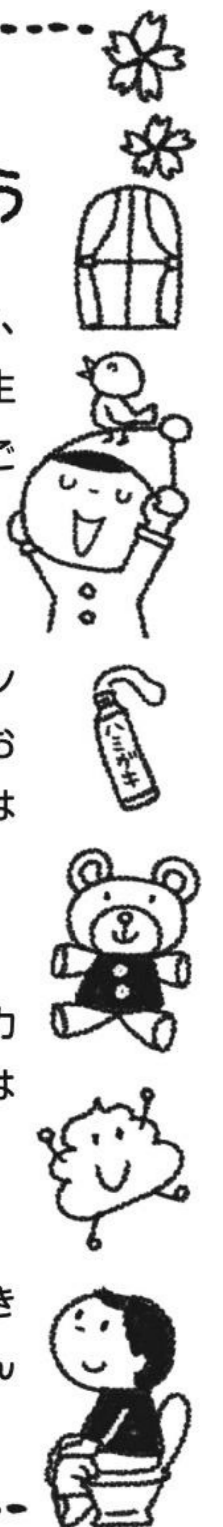
眠りは日中の疲れをいやし、成長ホルモンを分泌させて脳や体の発育を促します。お子さんが夜遅くても9時までには寝て、朝は7時までに起きるように促してみましょう。

②朝ごはんを食べよう!

朝ごはんを食べないと、ぼーっとして、活力がわいてきません。元気の源となる朝ごはんは必ず食べましょう。

③うんちは済んだかな?

朝ごはんを食べると、腸が刺激されて動き出し、排便を促します。ごはんの後はうんちタイムをとり、トイレに座りましょう。



親子クラブ(要予約)
5月31日(日)
10:00~11:30
デアイ2階多目的ホール
※詳しくは、市の広報やポスターでお知らせします!!

子育て講座(要予約)
ベビーマッサージ
6月17日(水)10:00~11:15
子育て支援センターホール

♪ 季節の歌 ♪

<p>♪ チューリップ さいたさいた チューリップのはなが ならんだならんだ あかしろきいろ どのはなみても きれいだな</p>	<p>♪ かえるのがっしょう かえるのうたが きこえてくるよ クワ クワ クワ クワ ケケケケ ケケケケ クワ クワ クワ</p>
--------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------