



★4月の活動予定★ 場所:子育てひろば (げんきっず)

活動サークル	日程及び活動内容
げんきっずデイ 《10時～12時》 	<ul style="list-style-type: none"> 7日(火) 14日(火) 21日(火) 28日(火) 身体測定日 ※利用の際は前日までにご連絡ください。
親子サークル 《10時～12時》 	<ul style="list-style-type: none"> 23日(木)
手芸サークル 《10時～12時》	【パッチワーク作り】 <ul style="list-style-type: none"> 9日(木) ※初めての方はご連絡ください。 ◆パッチワークや小物作りの好きな方が集まり、それぞれ作りたいものを持参して作っています。興味のある方はぜひ参加してみませんか？
クッキングサークル 《10時～12時》 	【今月のおすすめメニュー】 <ul style="list-style-type: none"> 16日(木) ◆人気メニューや季節のおすすめ料理・離乳食を紹介しています。 ※前日までにお申し込みください。
ボランティア 《9時～12時》 	<ul style="list-style-type: none"> 3日(金)・11日(土)・18日(土) 25日(月) ●学生・一般の方が参加できます。 毎週、水曜日までにお申し込みください。 ※23日、30日を希望する方は、前週の金曜日までにお申し込みください。
育児相談 《10時～16時》 【随時対応】 	◆子どもの育ちや不安に感じる事など話してみませんか？子育てのヒントになるかもしれませんよ！

※風邪の症状があったり、家族の中で風邪を引いている方がいたりする場合はご遠慮ください。
 ※流行性感染症防止の為、活動が中止になることもあります。

1月の大雪から一転、津軽の冬にしては比較的暖かい日が続いたことで、雪解けも早まり、待ち遠しかった春がやってきました。
 子育て支援センター『げんきっず』では、小さなお子さんでも安全に楽しめるような遊びを行ったり、親子で出来る製作を行ったりしています。ぜひ、興味のあるサークルに参加してみてくださいね☆
 お待ちしております!!



はじめまして!
げんきっずです♡
 初めての方でも大歓迎! 待ってま〜す!!

げんきっずデイ
 毎週火曜日(園の行事によって変更することもあります。)
 10:00~12:00まで
 ≪好きな時間帯に施設を利用できる開放日です。親子や友達同士で遊びに来てみませんか?なお、最後の週のげんきっずデイでは身体測定器を準備しております。≫

親子サークル
 第1週目と第4週目の木曜日
 (園の行事によって変更することもあります。)
 10:00~12:00まで
 ≪季節に合わせた遊びや製作、お子様が興味を示す玩具遊びなど、親子で楽しめる内容を計画しています。事前の予約が必要になりますので、毎月発行される『げんきっずたより』でご確認ください。≫

あおぞらサークル
 年2~3回 不定期(『げんきっずたより』でお知らせします。)
 10:00~12:00
 ≪野菜の苗植え、いもほり、七五三など、はすね子ども園の子ども達と一緒に行事に参加します。≫

手芸サークル
 第2週目の木曜日(園の行事によって変更することもあります。)
 10:00~12:00
 ≪手芸が好きな方が集まり、おしゃべりをしながらパッチワーク作りなどを楽しんでいます。初心者の方も、ぜひご参加ください。≫

クッキングサークル
 第3週目の木曜日(園の行事によって変更することもあります。)
 10:00~12:00
 ≪園でお勧めしているメニューや、離乳食等を紹介します。≫

尾上地区子育てひろば【げんきっず】令和8年3月25日発行
 〒036-0242 平川市猿賀明堂139-1
 (はすね子ども園併設)
 TEL: (0172) 43-5623
 ※繋がらない時は、57-3430 (はすね子ども園) まで
 メールアドレス: hasune@jomon.ne.jp
 ホームページ: http://www.syuhokai.or.jp

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時までには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。

早寝早起きをしよう

夜は早く布団に入って体を休めましょう。そうすると、自然に朝早く目が覚めて、よいことがいっぱい。
 毎朝、元気なみんなに会えるといいな!

気分よく目が覚める
 もりもり食べられる
 朝ごはんがおいしい!
 園で元気にあそべる