



## あ・そ・ほ



## 1月の学習会の紹介

## 「身体の整え方」※要予約(保育あり6か月~)

1月 14日(水) 14:00~15:00  
 定員 12名(6ヶ月から未就学児のお子さんを持つ保護者)  
 講師 神原英輔氏  
 負担の少ない身体の使い方を知り、子育て中の方に多く見られる肩こりや腰痛の予防策を教えてくれます。  
 ストレッチや簡単なトレーニングも行います。  
 ※12月8日(月)予約開始

## 「ミュージック・ソング」※予約不要

1月 26日(月) 10:30~11:15  
 「アミーゴ」の皆さんが子どもの歌、ミュージカルソングなど楽しく素敵なお歌を披露してくれます。



## ののはな人形劇

## 11月も、たくさんイベントがありました！

## みんなで一緒にダンスあそび



## プレーパーク～秋のあそびを楽しもう～



## 保健のワンポイント～秋冬の寝冷え対策に「スリーパー」はいかがですか？

寒暖差が大きくなるこの時期は、子どもの寝冷えが気にかかります。 乳幼児は睡眠の周期が短く、眠りも浅いので寝返りで布団がずれたり、暑がって布団からはみ出したりしてしまうこともありますよね。 親は布団を掛けなおして寝不足ということもしばしばです。 こども家庭では、口や鼻を塞ぐリスクが少なく、睡眠中の窒息事故などの予防になるため一歳未満の子どものについては、掛布団の代りに服装などで温度調節するよう呼びかけています。 そこで、着る布団ともいわれる「スリーパー」を活用するのも良いでしょう。 体温が上がりすぎないように下に着るパジャマや肌着は綿など厚すぎず、吸湿性や通気性の良いものを選びましょう。 暑がりの子はやや薄手のスリーパーが良いかもしれません。

## 習志野市こどもセンター

習志野市鷺沼 1-8-24 TEL:047-452-3711 専用駐車場あり 5台

※こどもセンターの駐車場が満車の場合は市役所の駐車場をご利用ください

◆利用できる方…習志野市在住の就学前乳幼児及び保護者

◆利用できる日時…月曜日～土曜日(日、祝日、年末年始はお休み)

9:00～16:00

市役所

消防署

鷺小

白鷺園

専用駐車場 5台

習志野市こどもセンター