

東海児童センターだより

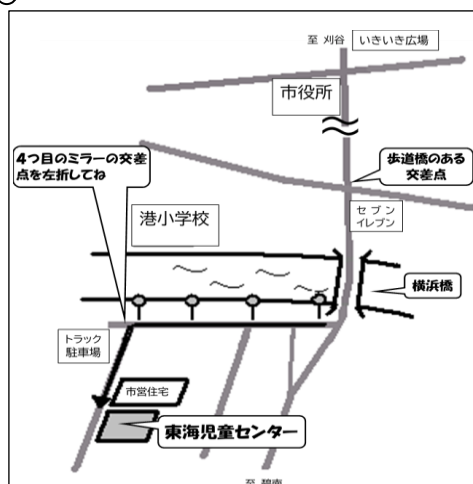
12月号

住所：高浜市田戸町2-2-59 休館日：日曜・祝日
 開館時間：9：00～12：00 13：00～17：00
 電話：(0566) 52-5126



ホームページは [こちら](#)♪
 行事予定やブログを更新しています☆

人と想いが つなぐつながる
 しあわせなまち 大家族たかはま



あっという間に、今年もあと1か月となりました。季節の変わり目で体調を崩しやすいですが体調に気を付けながら、楽しいクリスマスや年末年始を過ごしましょう♪

毎週木曜日に中部公園で開催していた“乳幼児親子遊び”は、12月からセンターでの実施となります。体を動かしたり季節に合わせた制作をしたり、親子で楽しめる活動を計画しているのでぜひ参加してください！

行事のない日も、センターは開いています。“戸外で遊ぶには寒いかな～”と思う日も、お友達と誘い合って遊びに来てください♪



センターでの乳幼児親子遊びは、申し込みが必要です！遊びにきてくださいね♪

乳幼児親子遊び(東海児童センター)

行事名	日時	対象	申込み開始日
どんぐりや落ち葉で遊ぼう！ (碧海公園) ※雨天の場合は東海児童センターで開催します。	11月28日(火) 10:30～	乳幼児親子	無
クリスマスツリーを作ろう♪	12月7日(木) 10:30～	乳幼児親子 各10組	12月1日(金)～ ※電話OK！ 
フープで遊ぼう♪	12月14日(木) 10:30～		
雪だるまを作ろう♪	12月19日(火) 10:30～		
サーキット遊び♪	12月21日(木) 10:30～		
コマを作って遊ぼう！	1月11日(木) 10:30～		

親子体操「1・2・3」

講師の先生と一緒に、親子で楽しく
体を動かしましょう♪
今回は、ボールを使って遊びます！

日時：12月13日（水）9：30～
場所：東海児童センター
対象：1・2歳児親子 10組
申し込み開始日：12月1日（金）
※電話OK

☆ベビー体操と親子体操も
申し込みが必要です☆

ベビー体操

ベビーマッサージやふれあい遊びなど、
スキンシップをとりながら親子の時間を
楽しみましょう♪

日時：12月13日（水）10：45～
場所：東海児童センター
対象：4か月～1歳程度の歩行前の親子
10組
持ち物：バスタオル
申し込み開始日：12月1日（金）
※電話OK

※行事の活動記録やブログ掲載用として、
写真を撮らせていただくことがあります。
撮影不可の場合は、職員にお知らせください。

行事申し込み：(0566) 52-5126

冬を元気に過ごそう！

冬は風邪をひきやすく子どもとどのように遊ぼうか、悩めますよね。気温と共に体温が下がってしまい遊びも億劫になってしまいます。そんな季節も元気に過ごしたいものですね♪今回は冬を元気に過ごす方法を紹介していきたいと思います。

☆太陽の光を浴びてストレスホルモンを減らそう☆

冬は日照時間が短く、ストレスホルモンが増加しがちです。ホルモンバランスが崩れると体調不良に繋がります。特に冬は日照時間が少なく日光を浴びる機会が減ってしまうので、意識的に日光浴をしてホルモンバランスを整えましょう。

☆カテキンパワーで感染予防をしよう☆

冬は空気が乾燥して体にウイルスが住みやすくなっています。お茶を飲むだけでも喉に着いたウイルスを流すことができます。特に緑茶などカテキンが含まれる飲料はウイルスの感染力を弱らせるとも言われています。

☆体を温める食べ物や免疫力、抵抗力を高める食べ物を食べよう☆

- 体を温める食べ物→ごぼう、ひじき、海老、卵、赤身のお肉、りんご、ぶどう
- 免疫力、抵抗力を高める食べ物→ブロッコリー、ニンジン