

10月の予定      日程      時間      場所      費用      内容      対象者

ママヨガ	10月14日(土) 10月28日(土)	10:30~11:45	光明第三こども園 (広間)	初回無料! 2回目以降500円	お子様と一緒に、ヨガで心も体も、リフレッシュしませんか? 予約制です。10名までとなっております。	地域
誰でもヨガ	10月14日(土) 10月28日(土)	13:00~14:15	光明第三こども園 (広間)	初回無料! 2回目以降500円	身体が硬くても大丈夫! 誰でも参加出来るレッスンです。マスク着用のもと、間隔を空けて行います。	地域
保育所体験	月~金	10:00~10:30	光明第三こども園	無料	同じ年齢の子どもたちと一緒に、楽しい時間を過ごします。保護者にご参加ください。	未就園児
ひかりのこどものうんどうかい	10月14日(土) 10月28日(土)	9:10~	檜の里中庭	無料	未就園児競技の参加をお待ちしています。(予約不要)	未就園児
移動動物園	10月19日(木)	10:00~12:00	檜の里中庭	無料	ひよこやウサギなどの動物が檜の里中庭にやってきます。ぜひ、親子で触れ合ってください。ボールプールもあります(予約不要)	地域
子育てフェスタ	10月31日(火)	10:00~11:00	檜の里広場 (子ども園前)	無料	園ではハロウィンパーティーで仮装を楽しんでいます。ぜひ仮装してお越しください。フォトブースも準備しています。アンパンマンも登場します。(予約不要)	地域 未就園児

保健室より



脳を育てる正しい睡眠



正しい睡眠とは、「年齢に合わせた十分な睡眠時間をとること」と、「太陽が沈んでいる間は眠ること」です。そしてこれが習慣として身につけていることが大切です。乳幼児期は、五感からの刺激が脳の育ちに必須です。特に重要なのは、朝は明るい、夜は暗いという太陽のリズムに従った脳への繰り返しの刺激です。規則正しい刺激で、睡眠の習慣が確立され、体内時計が正常に動きます。規則正しい睡眠は、脳の土台をつくる刺激となります。



※「ママヨガ」「はじめてヨガ」「保育所体験」に参加ご希望の方は事前にお申込みください。  
TEL 042-624-3051 (担当: 鴨池、小池)  
問い合わせ先: 光明第三こども園 (8:30~17:00)