

大和市 つどいの広場事業 2021.9.1 ども～る中央林間 発行
ども～る中央林間だより9月 No.163



日時 月曜～金曜
 ① 9:30～10:30 ② 11:00～12:00 ③ 12:30～13:30
 ④ 14:00～15:00 ⑤ 15:30～16:30 定員 各回 15名

場所 大和市北部文化・スポーツ・子育てセンター 市民交流拠点ポラリス 1階
 運営 特定非営利活動法人ワーカーズ・コレクティブチャイルドケア <https://childcare-yamato.jp/>
 ※ども～る中央林間は3歳未満の乳幼児とその親(保護者)が対象です。

カウンセラーによる個別相談受付、
 ふたごちゃん・みつごちゃん集まれ!の予約、
 イベント等に関するお問い合わせ
 連絡先:080-6742-5958 までご連絡ください。



「ども～る中央林間」には毎日2人の子育てアドバイザーがいます。子育て情報提供・育児に関する相談ができます。赤ちゃんを遊ばせながら、お話ししましょう。お気軽にお声かけください。

☆9月の予定表☆

月	火	水	木	金
		1 AM/PM Ⓢ 中国のお友達のつどい 9:30～13:00	2 PM Ⓢ 管理栄養士の日 9:30～13:00 看護師の日 9:30～13:00	3 AM Ⓢ
6 PM Ⓢ	7 AM/PM Ⓢ 親子で わらべうたあそび 11:00～	8 AM/PM Ⓢ 中国のお友達のつどい 9:30～13:00	9 AM/PM Ⓢ 大和市保育士の日 14:00～16:30	10 PM Ⓢ 看護師の日 9:30～13:00 管理栄養士の日 9:30～13:00
13 AM/PM Ⓢ 助産師・保健師の日 10:00～12:00	14 AM/PM Ⓢ	15 PM Ⓢ 看護師の日 9:30～13:00 親と子のタッチプログラム 9:30～10:00 歯科教室 11:00～12:00 管理栄養士の日 13:00～16:30	16 AM/PM Ⓢ ようこそ!多国籍の お友だち 11:00～12:00	17 AM/PM Ⓢ
20 AM Ⓢ 管理栄養士の日 13:00～16:30	21 AM/PM Ⓢ 親子で わらべうたあそび 14:00～	22 AM/PM Ⓢ	23 AM Ⓢ 看護師の日 13:00～16:30	24 AM/PM Ⓢ ふたごちゃん・ みつごちゃん集まれ! 11:00～12:00 ※要予約
27 AM/PM Ⓢ	28 AM Ⓢ カウンセラーの日 ・9:30～・11:00～ ※要予約 管理栄養士の日 13:00～16:30 助産師・保健師の日 14:00～16:00	29 AM Ⓢ 看護師の日 9:30～13:00	30 AM/PM Ⓢ	

◇土・日はお休みです。 ※Ⓢは保育士のいる日です。
 ※お誕生会の日程はども～る内に掲示しますのでご確認ください。

※当面の間、定員・入れ替え制になります。

30分間室内やおもちゃの消毒をさせていただきます。

時間 ①9:30~10:30 ②11:00~12:00
③12:30~13:30 ④14:00~15:00
⑤15:30~16:30

定員 各回 15名

定員がいっぱいだったり、お待たせしてしまったり、ご迷惑をおかけしてはいますが、こども〜るに遊びに来ていただきありがとうございます。



いつでも手軽に出来るヨガ

「心身ともに疲れている方」「忙しくて運動する時間がない方」ヨガなら、いつでも、どこでも簡単に出来るポーズを覚えておくと、少しの時間で出来ます。気持ちが落ち着かないときは、深くゆっくりとしたリズムで呼吸をする。気軽に出来る簡単ヨガをやってみましょう！！

🌸 <赤ちゃんのポーズ>

- ①仰向けに寝る。
- ②両足を揃えて膝を折り曲げ、両手の指を組んで息を吸い込みながら腸にぐっと押し付ける。
- ③頭を起こして背を膝に付ける時に息を吐く。



🌸 <立木のポーズ>

- ①腕をまっすぐ上方に上げ、手のひらを合わせます。
- ②上に向かって引っ張られるようなイメージでゆっくりと呼吸する。
- ③息を吸いながらゆっくりと上半身を反らせキープし、息を吐きながら上半身を戻す。

🌸 <ねじれのポーズ>

- ①腰を下ろし右足を膝から曲げて左足は軽く曲げる。
- ②左腕を大きく伸び上がり右手はお尻の後ろの床に着く。
- ③左肘を右膝に掛け身体をねじる。
- ④息を吸いながら背筋を伸ばし、息を吐きながら右側にゆっくりとねじる。



親子でわらべうたあそび

9月7日(火)

- ・ 11:00~
- 9月21日(火)
- ・ 14:00~

林間わらべうたコーデイ・メソッド音楽教育研究会の方をお招きして、スキンシップの楽しさ、心地良いリズムをお子さんと一緒に体感してみませんか？お気軽にご参加ください。

歯科教室

9月15日(水)

11:00~12:00

歯科衛生士さん2名がこども〜るに来てお話していただけます。疑問・質問・個別相談にも対応していますよ。是非一度ご参加ください。

ようこそ！

多国籍のお友だち

9月16日(木)

11:00~12:00

国際結婚家庭での育児における不安なことや、あるあるエピソードなどを共感したり楽しい時間を一緒に過ごしませんか？お気軽にご参加ください。

こども〜るブログもご覧くださいね。