

保護者各位



ゆかり保育園 子育て支援センター
「ひだまり」

♪お風呂の3つの効果♪

- 1) 温熱効果：38～40℃の少しぬるま湯につかると、副交感神経が働いてリラックス。
- 2) 浮力効果：水中の中は、約9分の1程度の重さになるので、体を支えている関節や筋肉の緊張がほぐれます。
- 3) 水圧効果：お風呂の中では、胴回りが3～6cm小さくなるほど、ぐっとお腹が押されて呼吸が浅くなります。これを補おうとして心臓が勢いよく血液を送るので、全身の血行が良くなったりむくみをとってくれます。～3つの効果で体を癒すお風呂ってすごい！～

【 7月の予定 】

火	水	木
4 自由開放	5 自由開放	6 親子で♪きゅうり♪
11 自由開放	12 自由開放	13 ぺんぎん組の先生のシアター
18 自由開放	19 自由開放	20 製作 (紙芯かたつむり)
25 自由開放	26 自由開放	27 手遊び (グーチョキパーで何つくろう)

※ 内容は変更することがあります。ご了承ください。

- ♪ 簡単なリズム遊び（11：20～11：45頃予定）♪
- ◇ お天気のよい日は、帽子をかぶってお庭で遊びましょう！
- * 水分補給飲料（麦茶）など各自お持ち下さい。
(飲むときは遊具から離れたところでお願いします)
- ♠ 携帯電話のご利用は、ご遠慮ください。
- ☆ 駐車場では前向き駐車をお願いします。

毎週 火曜日 ～ 木曜日 9時 ～ 14時

《 園庭開放 》 毎週 火曜日 ～ 木曜日 11時00分 ～ 14時
お弁当持参で遊んでいってください。（ゴミはお持ち帰りください。）

《 子育て相談 》 電話・面接にて育児相談（面接は予約）
毎週 火曜日 ～ 木曜日 10時 ～ 15時

《 サークル支援 》 会場の提供・企画の援助（親子サークル対象）
毎週 火曜日 ～ 木曜日 9時 ～ 12時

場所： ゆかり保育園 子育て支援センター 「ひだまり」



※ 問い合わせ ゆかり保育園 TEL 536-8597