



令和7年7月

7月児童館だより

- ・休館日（毎週月曜日）
7・14・21・28日
- ・選挙のため
19（土）・20日（日）
- ・海の日振替休日
22日（火）

行事予定

- 3日（木）子育てクラブ「きりん」
- 9日（水）短期子育てクラブ「にこにこクラブ」
- 10日（木）子育てクラブ「うさぎ」
- 11日（金）ママ体操
- 17日（木）子育てクラブ「りす」
- 24日（木）子育てクラブ「ひよこ」
- 26日（土）なかよし劇場



開館時間 午前9時～午後5時

☆おやくそく

- ・他の人の迷惑にならないように、ルールやマナーを守りましょう。
- ・館内では食べられません。飲み物は水筒やペットボトルなど、ふたのついたものに入れてきましょう。
- ・就学前のお子さん（0歳～6歳）は保護者の付き添いが必要です。必ず一緒に来館してください。
- ・その他のお約束もあります。来館の際に確認をしてください。

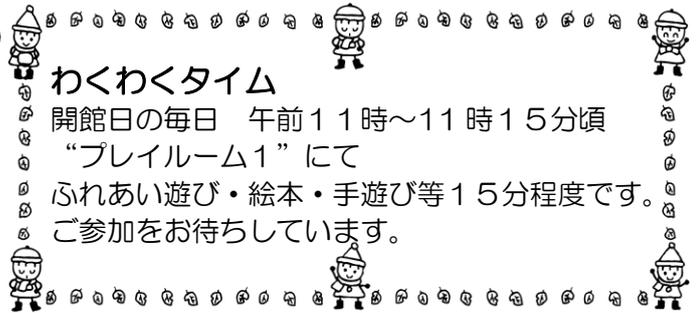
イベントの参加は市内在住の方にかぎります。
都合により中止となる場合があります。

☆就学前親子のイベント

申込みが必要

ママ体操

7月11日（金）午前10時～11時
対象：市内在住の乳幼児とその保護者
定員：8名
持ち物：ヨガマットまたは大型バスタオル・水やお茶・汗ふきタオル
申込み：6月17日（火）～7月6日（日）



わくわくタイム

開館日の毎日 午前11時～11時15分頃
“プレイルーム1”にて
ふれあい遊び・絵本・手遊び等15分程度です。
ご参加をお待ちしています。

☆どなたでも

なかよし劇場

7月26日（土）午後2時～3時
麦わら帽子さんによる映画会です。
お楽しみに！



☆小・中学生のイベント

申し込みが必要

チャレンジ卓球デー

8月7日（木）午後2時～3時
場所：東金中央コミュニティセンター講堂
対象：市内在住の小・中学生
持ち物：タオル・水筒・運動靴（サンダル不可）
定員：15名
申込み：7月1日（火）～8月2日（土）



卓球が好きな人集まれ！卓球の達人が指導してくれます。初心者大歓迎！

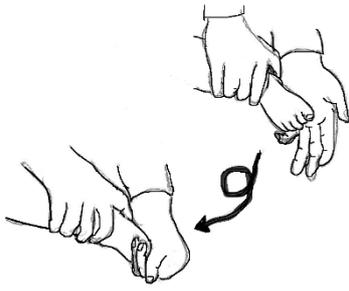


夏を元気に過ごすために

長期予報によると今年の夏も暑くなるようです。その時期を迎えると炎天下をはじめ暑い室内や車内で亡くなってしまったという悲しいニュースを目にします。戸外で長時間、日光にさらされることがかかるのが「日射病」、室内外問わず、暑い所に長時間いることがかかるのが「熱中症」とのことです。これらの予防策としては「昼間の外出では必ず帽子をかぶる」、「炎天下で長時間遊ばない」、「麦茶や水など甘味のない飲み物で十分な水分補給をする」などがあげられます。また、屋外プールや海などでの過度な日焼けにも十分注意をしましょう。

緊張した心と体をほぐしましょう

(あそびと環境、0、1、2歳 2015 6月号)

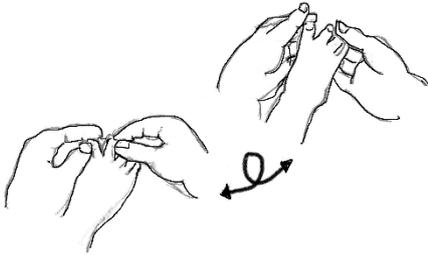


子どもの足を触ってみてください。

どこが温かくて、どこが冷たいですか？

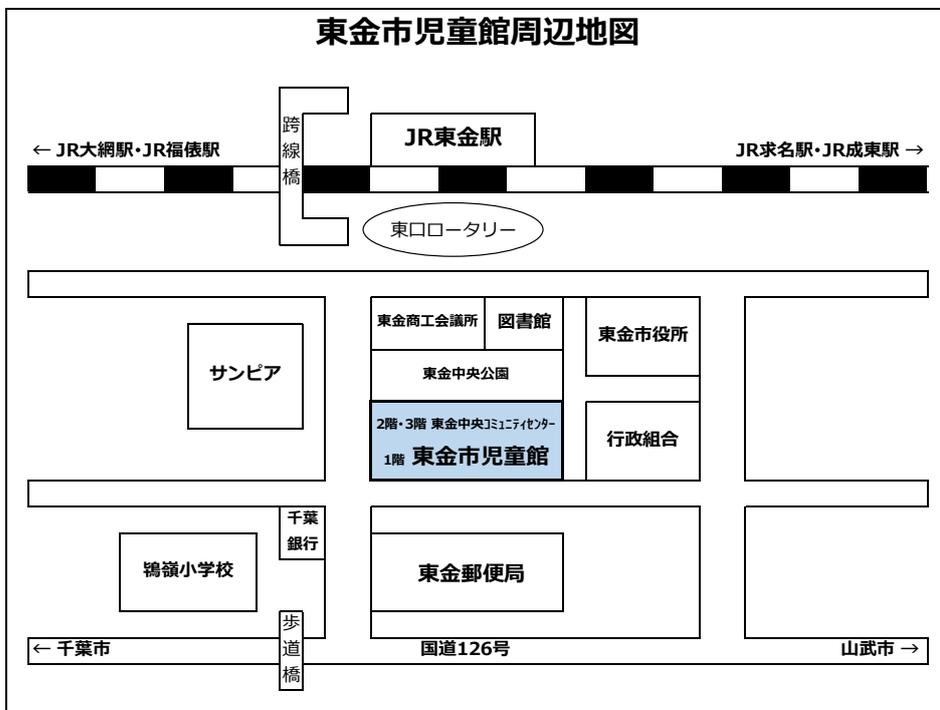
足の指、足の裏、足の甲、かかと、アキレス腱、足首などくまなく触って、冷たい所はそっと包むようにして温めてあげてください。

足が温まってくると、緊張がほぐれます。特に緊張している子は、眠くなってくるので、午睡前にも効果的です。



親指から順に、横や縦に開いてみましょう。

力加減の目安は、子どもの表情です。強すぎると眉間にしわを寄せますし、ちょうどいいと気持ちよさそうな顔をします。ママは、1回の動作に1回の呼吸で「ふーっ」と息を吐きながら行いましょう。そうすることで、ママの手の緊張が緩むので、子どもの緊張もさらにほぐれます。



東金市児童館

東金市東岩崎1-20

0475-50-1235