



令和8年6月号

休館日（毎週月曜日）

1・8・15・22・29

イベントスケジュール

- 3日（水）子育てクラブ（きりん）
- 3日（水）～5日（金）エアポリン
- 10日（水）子育てクラブ（うさぎ）
- 11日（木）短期子育てクラブ（にこにこクラブ）
- 17日（水）子育てクラブ（りす）
- 24日（水）子育てクラブ（ひよこ）
- 25日（木）短期子育てクラブ（にこにこクラブ）
- 26日（金）ベビーマッサージ



開館時間 午前9時～午後5時



東金市児童館のお約束

- 周りの人の迷惑にならないようルールやマナーを守りましょう。
- 館内でお弁当やお菓子などの食事はできません。
- 飲み物は水筒やペットボトルなどフタが付いたものに入れてご持参ください。
- 6歳までの未就学児は保護者の同伴が必要です。
- その他のお約束は来館時にご確認ください。

イベントの参加は市内在住の方に限ります。
都合により中止になる場合があります。

就学前親子のイベント

申込み不要

エアポリン

日時：6月3日（水）～5日（金）
午前9時30分～10時30分
午後2時～3時30分（受付は3時まで）
※6月3日（水）は午後のみ開催



対象：市内在住の自分で歩ける1歳以上のお子さん
とその保護者

◎エアポリンでジャンプ！ジャンプ！楽しく遊ば
しょう

わくわくタイム

開館日の毎日 午前11時～11時20分頃
“プレイルーム1”にて開催
“ふれあい遊び”や“絵本読み聞かせ”、
“手遊び”など20分程度のイベントです。
申込みは不要です。

就学前親子のイベント

ベビーマッサージ

日時：6月26日（金）

- ① 午前10時～10時45分
- ② 午前11時～11時45分

おすすめは①ハイハイ前②ハイハイするお子さん
対象：市内在住の2か月～1歳未満（歩行前）の
お子さんとその保護者

定員：各先着6組

費用：500円（マッサージオイル代）

持ち物：大きめのバスタオル・おむつ・飲み物
汚れものを入れる袋・オイルを入れる
ふたつき容器

申込期間：6月2日（火）～19日（金）

就学前親子のイベント

ママ体操

日時：7月10日（金）午前10時～11時
対象：市内在住のお子さんとその保護者
（託児があります。）

定員：先着8名

持ち物：ヨガマット・または大判タオル
飲み物



◎動きやすい服装でご参加ください。

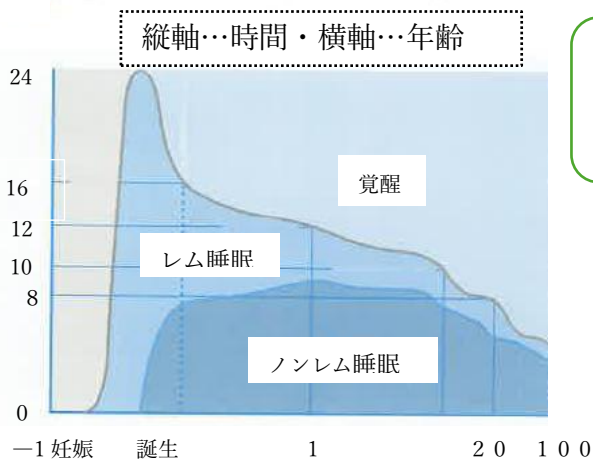
申込期間：6月16日（火）～7月5日（日）



子どもの睡眠について

お母さん方とお話をしている中で「昼寝をなかなかしなくて、昼寝の時間がずれて夜更かしになってしまいます。」という話を聞きます。成長ホルモンは22時から2時の間に多く分泌されると言われていましたが、入眠後3時間以内の深い眠り（ノンレム睡眠）の時に最も多く分泌されるそうです。早寝、早起きをして生活リズムを整えることが大切ですね。昼寝の時間が午後の遅い時間にならずに夜も早く寝ることができると思います。睡眠時間には個人差がありますが、年齢によって睡眠時間が異なります。子どもの年齢によっては夜の睡眠と合わせて昼寝も必要です。

◎年齢による睡眠時間とレム睡眠 ノンレム睡眠・覚醒の割合



入眠後1時間～3時間の深い眠りの時に成長ホルモンが分泌されます。

遅くても21時から22時までに就寝をしましょう。
早寝・早起きの習慣を。

寝る前には本を読むとかお話をするとか、毎日のルーティンを作ると子どもも寝る準備ができますよ。

日中の遊びを充実させてより良い眠りへ。
体を動かして遊ぶ、子どもなりに考えて遊ぶ、かかわりあって遊ぶことが大切です。



東金市児童館案内図



東金市児童館
東金市東岩崎1-20
0475-50-1235