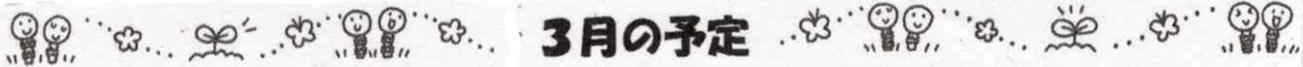


3月号



# さくらっご通信

厳しい寒さもやわらぎ、あたたかい日も増えてきました。黒目川や公園で春を探しにお散歩に出かけてみましょう。支援センターにもぜひ遊びに来てください。



## 3月の予定

月	火	水	木	金	土
2	3 ひなまつり会 11:00~	4	5	6 あつまれ1, 2さい 11:00~12:00	7
9	10 リトミック (年齢制限なし) 10:00~10:30	11	12	13 絵本の日 11:00~15:00~	14
16 ママのためのストレッチ 10:00~10:30 11:00~11:30	17	18 赤ちゃんタイム 11:00~12:00	19	20 春分の日 お休み	21
23	24	25 赤ちゃんタイム 11:00~12:00	26	27	28
30	31	*身体計測ができます *3月の誕生児さんにカードを差し上げます *行事等は天候その他により変更することがあります			

\*2月の絵本の日には大型絵本「フライパン」絵本「びよーん」「ととけっこうよがあげた」などを読みました。

- ・行事は予約制です(2日前から受付)「絵本の日」は予約なしで利用できます。
- ・センター内では大人の方は靴下を履いてください。

### ママのためのストレッチ 16日(月)

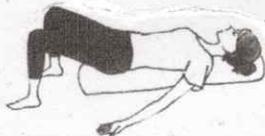
ストレッチポールを使って楽しく体を動かしましょう。

講師：向ひろ子先生

①10:00~10:30

②11:00~11:30

★予約9日(月) 9:00~



### リトミック 10日(火)

今月は年齢制限はありません。

講師：渡邊智子先生

10:00~10:30

★予約3日(火) 9:00~

### 正しい靴の選び方

1. つま先にゆとりがある… 5~8mmの余裕があれば自由に動かすことが可能です。
2. かかとの安定感がある… かかとの周囲に弾力があり安定している物を選びましょう。
3. 柔らかすぎない素材である… 柔らか過ぎず適度の硬さは必要です。
4. くつの曲がる位置を確認… 裸足で歩くと指の付け根が曲がります。靴も同様で実際に履かせてチェックしましょう。
5. 両足で試し履きをする… 左右大きさが微妙に違う場合があるので両足履いてみましょう。
6. 子どもの足に合っている… 値段やデザインよりも子どもに合った靴を選びましょう。

\*迷ったり分からないことはシューアドバイザーに相談してみるのもよいですね。

さくら子育て支援センター 月曜~土曜 9:00~12:00 13:00~17:00 (日曜、祝日はお休みに なります)

子育て電話相談 専用電話：467-4152 月曜~土曜 9:00~17:00 どうぞお気軽にお電話ください。