

子育て支援事業（0～3歳児対象）

4月のハッピーキッズ

自由開放日

～歌とピアノを聴きましょう～

日時 4月16日(水) 午前10時～
場所 白板地区福祉ひろば
持ち物 飲み物、バスタオル

保健師一言アドバイス

ハッピーキッズ 4月

令和7年度のハッピーキッズではお母さんとお子さんがゆったり遊べる「やすらぎの場」として事業を展開していきます。

4月は自由開放日です。

お子さんたちが遊びながらワクワク、ウキウキする歌とピアノの演奏があります。

お散歩しながら、ぜひお寄りください。お待ちしております。

予告 次回は5月14日(水)
お話の会

問合せ：白板地区福祉ひろば
0263-33-4168

生活リズムを整えよう！！



生活リズムはお子さんの体と心の成長につながります。

①早起きをしよう



生活リズムを作るには、朝起きる時間をある程度同じにすることがポイントです。お子さんが起きるまで待っているのではなく、カーテンを開けるなどして太陽の光を取り入れながら起こしてあげましょう。

②朝ご飯を食べよう



朝ご飯を食べることで、眠っていた脳や体が目覚めます。また、毎朝同じ時間に朝ご飯を食べることで生活リズムも整います。

③寝る環境を整えよう



寝る前のテレビやスマートフォンは、脳や体の成長・回復に必要な「成長ホルモン」の分泌を妨げます。寝る1時間前は使用を控えましょう。

令和 7 年度 ハッピー・キッズ 年間予定

(第3水曜日)
10:00～

月	日	内 容	月	日	内 容
4	16	自由開放日 ～ 歌とピアノを聴きましょう ～	10	15	食改さんとつくるおやつ 於 白板地区公民館 福祉ひろばのサツマイモを使って
5	14	いろいろなボールで遊ぼう	11	19	助産師さんによる親子ふれあいあそび 大根を抜こう
6	18	英語で遊ぼう リトミック	12	17	クリスマス会を楽しもう
7	16	マザーズアンサンブルあつがるの演奏 じゃがいもをほろう	1	21	お話の会(子どもプラザ)
8	27	自由開放日 ～パクパク人形をつくろう～ 第四水曜日です	2	25	みんな集まれ 自由にあそぼう 栄養士相談あります
9	17	西沢啓子さんと ～みんなで運動会ごっこ～	3	18	ひなまつり工作



今年度もお母さんとお子さんの笑顔を大切に、ゆったりと遊べる「やすらぎの場」を目指してハッピーキッズの事業を計画しました。
毎回保健師さんがいますので、相談事などありましたらお気軽にお声がけください。
皆さんで楽しみましょう。
日時や内容が講師などの都合により変更になることもあります。



問い合わせ先

白板地区福祉ひろば

TEL 0263-33-4168