

子育て支援事業（0～3歳児対象）

白板地区福祉ひろば事業推進協議会

5月のハッピーキッズ いろいろなボールで遊ぼう



日時
場所
持ち物

5月21日(水) 午前10時～
白板地区福祉ひろば
飲み物



ハッピーキッズ 5月

お子さんと一緒にお出かけするのによい季節となりました。

今月のハッピーキッズでは、ひろばにある大小のボールで開放的な遊びを楽しみます。

赤ちゃんもお母さんとスキンシップをしながら楽しみましょう。



保健師一言アドバイス

元気な1日は
朝ごはんから



「朝ごはん」を食べると脳や体に良いことがいっぱいあります。



①脳が元気になる

脳は寝ている間もエネルギーを使っているため、朝ごはん飲んでエネルギーを補いましょう。

②活力が出る

体温が上がり血液が体内を巡って活動的になります。視覚、味覚等により刺激され、脳が目覚めます。

③うんちが出やすくなる

腸の動きが活発になり排便しやすくなります。朝食を食べ、トイレへ行く排便習慣を身に付けていきましょう。

④心の安定

よく噛んで食べると、幸せホルモン(セロトニン)が分泌され、心の安定や良好な睡眠につながります。

予告

次回6月18日(水)は…
英語で遊ぼう リトミック

問合せ：白板地区福祉ひろば
0263-33-4168