



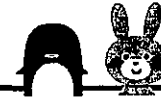
～とつか地区YMCA子育てサポート～

♪わいわいだより♪



わいわいだよりは、とつか地区のYMCAで行われる子育て支援イベントを一覧にして掲載しています。

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|---------------|--------------------|-----------|---------------------|---------------|---------------------------------|--------|
| 9月 | | | | | | |
| 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| | ママビクス | | 英語で読み聞かせ | 親子体操 身体重測定 | 園庭開放(乳) | |
| 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| | ママビクス 誕生会(と)(乳) | | ぶどうの木 英語で読み聞かせ | 親子体操 身体重測定 | 園庭開放(乳) | |
| 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 |
| ファミリー アクア | ママビクス | のびのび親子ひろば | 英語で読み聞かせ | 親子体操 身体重測定 | | |
| 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 |
| 休館日 (YMCA) | ベビーマッサージ | | 英語であそぼう 英語で読み聞かせ | 親子体操 身体重測定 | 園庭開放(乳) English song special | 30GIBO |



湘南とつかYMCAのブログはコチラ！
親子体操やママビクスなどの
子育て支援プログラムも紹介しています！

10月

運動会

【日 時】10月6日(土) 9:15~13:30

【会 場】東戸塚小学校グラウンド

【申 込】乳児保育園

未就園児の親子競技は午前中後半の予定です。
(雨天の場合、未就園児競技は中止となります。)

ハロウィンパーティ

英語の歌やゲームでハロウィンを楽しみましょう！

【日 時】10月21日(日) 11:00~12:30

【対 象】年少~年長

【参加費】1,600円

【お申込み】9/7(金)よりWEBで受付



| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|-----------|---------------|----|---------------------|-------------------------|--|-----|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| | ママビクス | | 英語で読み聞かせ | 親子体操 | | 運動会 |
| 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 |
| | 休館日 (YMCA) | | ぶどうの木 | 親子体操 身体重測定 | 園庭開放(乳) | |
| 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| | ママビクス | | 英語で読み聞かせ | 親子体操 身体重測定 誕生会(と) | 園庭開放(乳) | |
| 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 |
| ハロウィンパーティ | ママビクス | | 英語で読み聞かせ | 親子体操 身体重測定 | 誕生会(乳) 読み聞かせ(と) English song special | |
| 28 | 29 | 30 | 31 | | | |
| | ベビーマッサージ | | 英語であそぼう 英語で読み聞かせ | | | |

今月の食育コラム：免疫力を上げる3つのコツ

① 体の基礎をつくるたんぱく質で免疫活動をサポート

たんぱく質は体のあらゆる細胞の主成分です。免疫細胞の材料にもなるので、不足してしまうと免疫力がうまく働かなくなってしまいます。また、体を動かすエネルギー源でもあり、ウイルスなどの敵と闘うのに、必要な力の素になります。体温を上げる役にもなります

② ウイルスの侵入を防ぐービタミンAで粘膜を強化

ビタミンAにはのどや鼻の粘膜を強くする働きがあります。特に野菜などに含まれるカロテンは、体内でビタミンAに変化するうえ、カロテン自体にも抗酸化作用があるので一石二鳥です。

③ 有害物質を排出ー乳酸菌と食物繊維で腸を活性化

腸は免疫をつかさどる大切な器官。ウイルスや菌などの有害物質を体外へ排出する働きがあります。腸がきちんと機能を果たせるよう、腸内環境を整えるのが善玉菌です。乳酸菌は善玉菌を活性化し、その働きを助けます。また、食物繊維は善玉菌の餌になったり、腸内を掃除して、有害物質の排出をサポートします。



ママピクス (YMCA)★

ママが運動！エアロピクスをしながら身体をほぐしていきます。
背筋を伸ばす運動や骨盤を調整する動きを行っていきます。

【日 時】 毎週月曜日 11:00~11:45

【対象年齢】 1ヶ月~3歳児

【参加費】 1,000円(税込)

ファミリーアクア (YMCA) ★

家族でアクアピクスをします。

音楽に合わせて運動しましょう！

【対象年齢】 6ヶ月以上のお子様とその家族

【参加費】 1家族 1,500円(税込)

親子体操 (YMCA)★

ママとスキンシップを取りながら、歩く、走る、ジャンプなどの基本動作を行い、跳び箱、マットなどを使って遊びます。

【日 時】 毎週木曜日 11:00~11:45

【対象年齢】 1歳児~2歳児

【参加費】 600円(税込)

身体重測定 (YMCA)

身体重測定をします。

【時 間】 10:00~11:00

【対象年齢】 0才児~3歳児

【参加費】 無料



ベビーマッサージ (YMCA)★

スキンシップをしながらベビーマッサージをします。
ママの優しさ、愛情、手のぬくもりを赤ちゃんに伝えるお手伝いをします。お母様は骨盤調整をして、産後の緩んだ身体を引き締めていきます。

【時 間】 11:00~11:45

【対象年齢】 1ヶ月~3歳児

【参加費】 1,000円(税込)

English Song Special (YMCA)

音楽に合わせて歌ったり踊ったりします。

みんなで楽しみましょう！

【時 間】 13:00~13:30

【対象年齢】 1歳児~3歳児

【参加費】 無料

上倉田教会子育てひろば ぶどうの木

横浜上倉田教会で自由に遊びませんか。
事前予約なしで当日ご参加いただけます。

【時 間】 10:00~11:00

【対象年齢】 0歳児~3歳児

【参加費】 無料



英語であそぼう (YMCA)★

身体を使いながら親子一緒に英語で楽しいひと時を過ごします。(10月は仮装でお越しください！)

【日 時】 10:30~11:15

【対象年齢】 1歳児~3歳児

【参加費】 1,000円(税込)



英語で読み聞かせ (YMCA)

英語の絵本の読み聞かせです。カラフルな絵やわくわくするストーリーを楽しみましょう！

【日 時】 13:00~13:15

【対象年齢】 1歳児~3歳児

【参加費】 無料

保育園誕生会(乳)(と)★

お子さんの誕生日を保育園で一緒に
お祝いしませんか？

【時 間】 9:45~10:15頃まで

【対象年齢】 0歳児~3歳児 (3組まで)

【参加費】 無料

保育園園庭解放 (乳)(と)

保育園の園庭で遊びます。
保育士がいるので育児相談もできます。

【時 間】 10:00~11:00

【対象年齢】 0歳児~3歳児

【参加費】 無料

のびのび親子ひろば(舞岡地区センター)★

英語あそび、音楽あそび、体育あそび等、様々な乳幼児向けイベントを実施しています。詳しくは舞岡地区センターのHPをご覧ください。

【対象年齢】 1歳児~3歳児の親子

【参加費】 300円(税込)



とつか保育園「おひさまの会」★

月に一度親子参加型の活動をしています。
詳しくはHPをご覧ください。



◀湘南とつかYMCA▶

TEL 045-864-4768

◀YMCA とつか乳児保育園▶

TEL 045-870-3235

*有料駐車場(20分/100円)は台数に限りがございます



<表記について>

YMCA・・・湘南とつかYMCA

乳・・・YMCA とつか乳児保育園

と・・・YMCA とつか保育園

★・・・要予約

◀YMCA とつか保育園▶

TEL 045-870-3663



◀横浜上倉田教会▶

TEL 045-864-6251

