



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
				1	2	3
	11月			身体重測定 親子体操	園庭開放	い～とつか祭 オリーブ祭(と)
4	5	6	7	8	9	10
	ママピクス		英語で読み聞かせ	親子体操		
11	12	13	14	15	16	17
	ママピクス		英語で読み聞かせ ぶどうの木	身体重測定 親子体操	誕生会(と)(乳)	★みかん狩り
18	19	20	21	22	23	24
ファミリーアーク	ママピクス		英語で読み聞かせ	身体重測定 親子体操	休館日 (YMCA)	
25	26	27	28	29	30	
	ベビーマッサージ		英語であそぼう 英語で読み聞かせ	身体重測定 親子体操	園庭開放 English song special	



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

★親子遠足「みかん狩り」

【日 程】11月17日(土)
【場 所】三浦YMCA グローバルエコヴィレッジ、古山農園
【参加費】親子：5,000円(税込)
～詳細はHPをご覧ください～



★親子向けクリスマス会

【日 時】12月13日(木) 11:15～12:00
【場 所】湘南とつかYMCA 1階ホール
【参加費】500円(税込)

★プレスクール親子見学会

【日 時】11月26日(月)～30日(金) 10:45～11:45
12月3日(月)～14日(金)※土日はクラス休み
【場 所】湘南とつかYMCA 3階保育ルーム
【参加費】無料
～詳細は湘南とつかYMCAのHPをご覧ください～

日	月	火	水	木	金	土
						1
	12月					
2	3	4	5	6	7	8
	ママピクス		英語で読み聞かせ	身体重測定 親子体操	園庭開放	
9	10	11	12	13	14	15
	ママピクス		英語で読み聞かせ	★親子向け クリスマス会	English song special	
16	17	18	19	20	21	22
ファミリーアーク	ママピクス			身体重測定	誕生会(と)(乳)	
23	24	25	26	27	28	29
	ママピクス					
30	31			身体重測定		
休館日	休館日					

今月の食育コラム：運動する子どもの栄養ポイント

- ① 運動前にエネルギーの補給
練習に行く30分くらい前に、おにぎりやパン、餅などの炭水化物をとりましょう。鮭やチーズなど、体をつくるたんぱく質源を組み合わせてもよいです。おやつで炭水化物をとった場合は、夕食の主食は少なめに。
- ② 運動前に水分の補給
脱水症状にならないように、飲むものはお茶、ジュース、水、牛乳などをおすすめします。
- ③ 運動後にビタミンCの補給
激しい運動をするとビタミンCの消費量が多くなります。また、運動後にビタミンCを補給することで、疲れが回復しやすくなります。キウイ、みかん等、ビタミンCが豊富な果物をとることが、手軽な方法です。



ママビクス (YMCA)★

ママが運動！エアロビ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)★

家族でアクアビクスをします。
音楽に合わせて運動しましょう！

お申し込みはこちら！



【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)

【時 間】 10:00~11:00

【対象年齢】 0歳児~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下さい！)

【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

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)



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

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。
詳しくはお電話にてお問い合わせください。



《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

