

# 11月

令和4年度 社会福祉法人真会 相馬こども園

## 子育て支援センターだより

朝晩一段と冷え込み、紅葉した葉が落ち始め、晩秋を迎えています。いよいよ冬支度が始まります。日中はお日さまの暖かさがぽかぽかと感じられる日もありますが、気持ちよく外遊びができる日は少なくなるので、天気の良い日はできるだけ外で遊びましょう。

また、空気が乾燥し、風邪をひきやすくなる季節でもあります。コロナや様々な感染症に気をつけて体調がいつもと違う時は無理せず過ごしましょう。

※状況により、各種行事は変更・中止になる場合があります。初めてご利用になる際の電話予約時には、必ず連絡先をお知らせくださるようお願いいたします。

弘前市大字紙漉沢字山越 8-14

☎ 84-3103

\*申し込み・お問い合わせは上記まで  
支援センター開放日  
(月曜日～金曜日)  
9時～14時



相馬中学校より空地进行を挟んで隣の相馬こども園内にあります★

| 日曜日 | 月曜日 | 火曜日        | 水曜日          | 木曜日        | 金曜日                 | 土曜日 |
|-----|-----|------------|--------------|------------|---------------------|-----|
|     |     | 1          | 2            | 3<br>文化の日  | 4<br>園庭開放           | 5   |
| 6   | 7   | 8<br>お抹茶の会 | 9<br>ヨガサークル  | 10<br>育児講座 | 11<br>ちびっこ・げんきっこクラブ | 12  |
| 13  | 14  | 15         | 16<br>ヨガサークル | 17<br>くらふと | 18                  | 19  |
| 20  | 21  | 22         | 23<br>勤労感謝の日 | 24         | 25                  | 26  |
| 27  | 28  | 29         | 30           |            |                     |     |

★必ず電話で予約をしてからおいで下さい。  
(1日5組限定)  
各種行事は10:00～11:00を予定しています。  
予約が5組になり次第、受付を終了させていただきますので、ご理解よろしくお願ひします。

★大人の方はマスク着用をお願いします。また、お子様用に水分補給のための水かお茶をお持ちください。

★鼻水や咳などの風邪症状がある場合はご利用をお控えください。



11月4日(金) 園庭開放  
10:00~11:00  
10/28(金) 予約開始

園庭の遊具で遊んだり、近くの広場まで足を延ばして落ち葉や秋の草や実を見つけて遊んでみませんか? 冠やベルトを作っても楽しいですよ。  
雨天時は、室内で運動したり、新聞紙で遊びます。

11月9・16日(水) ヨガサークル  
10:00~11:00  
11/2(水) 予約開始

ヨガレッスンの1時間で体が温まり、最初伸びきらなかったところが、いろいろな方向からの動きや刺激により血流が増し、やわらかくなり、よく動くようになります。翌日は筋肉痛になる方もいらっしゃいますが、普段動かさない部位を動かすことは、背骨の歪みや肩こり、腰痛など体の不調を予防する上で大切です。継続は力なりです。

11月11日(金) ちびっこ・げんきっこクラブ  
10:00~11:00  
11/4(金) 予約開始

成長記録ののびのびノート作成後、ダンボール箱で遊びます。くぐったり、いないいないばあをしたり、乗り物にしたり自由に遊びましょう。

11月17日(木) くらふと(手作りサークル)  
10:00~11:00  
11/10(木) 予約開始

ミシンを使って作ってみたいものがあれば、型紙や布、必要な裁縫道具等を持っておいで下さい。

11月8日(火) お抹茶の会  
10:00~11:00  
11/1(火)~11/4(金) 予約締切

参加費無料

今回は特別企画で、和菓子職人として弘前マイスター認定資格者の開源堂川嶋さんをお招きし、間近で匠の技を見せていただき、その後参加者で生菓子作りを体験します。いつもの抹茶を更においしくいただきますよ!

場所: 中央公民館 相馬館調理室と和室(託児)  
10時少し前までに直接会場においで下さい。  
準備物: エプロン・三角巾・手拭き用おしぼりタオル1枚

11月10日(木) 育児講座「鼻・耳・のどの病気や看病のしかたについて  
学んでみませんか?」10:00~11:00  
11/1(火) 予約開始

たかが鼻水とはいえ、すぐに治る場合もあれば、病院の先生に診てもらって薬を飲んでいても長くかかる場合もあります。早く治すコツや受診の目安、小児科か耳鼻科か迷った時どうする?等、弘前大学医学部附属病院の先生のお話を聞いて日々の生活に生かしていただければと思います。

## 12月のイベント予定

7日(水) ヨガサークル  
9日(金) ちびっこ・げんきっこクラブ  
「クリスマスの飾りを作ろう」  
13日(火) フラワーアレンジメント  
14日(水) ヨガサークル  
15日(木) くらふと(手作りサークル)  
16日(金) 10・11・12月生まれの誕生会  
20日(火) クリスマスお楽しみ会