

なかよし広場 こっこ 問い合わせ:0866-92-0355 ※各広場へのお問い合わせは、広場が開いている時間内をお願いします。

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|-----|---|----|-----------------------------------|---------------------------------------|--------------------------------|-----|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| | | | お休み | 初めましての日 | 2,3才同級生タイム 水遊び | お休み |
| 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 |
| お休み | | | お休み | 11:30~(20分間) 読み聞かせタイム | ☆0才同級生タイム 水遊び | お休み |
| 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| お休み | お休み (お盆休み) | | お休み | 10:00~12:00 ☆ 赤ちゃんタイム | 10:30~11:30 1才同級生タイム 水遊び | お休み |
| 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 |
| お休み | 10:00~12:00 食育イベント~野菜を楽しく 知って美味しく食べよう!~ | | 10:00~12:00 ☆ プレママタイム *午後休み | 10:00~12:00 ママ先生のおやつ教室 ※予約制(5組) | | お休み |
| 28 | 29 | 30 | 31 | | | |
| お休み | | ☆ | お休み | | | |

なかよし広場 ぴよこっこ 問い合わせ:0866-31-7686【こっこ・ぴよこっこ・チュッピー 行事予約電話番号】

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|------------------------------|----|----|-----|--------------------------|----|---------------------------------------|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| | | | | 11:30~(20分間) 読み聞かせタイム | | |
| 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 |
| お休み | | | お休み | | | |
| 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| お休み | | | | | | 10:00~12:00 プレママ&パパタイム ☆ (両親学級) |
| 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 |
| 10:00~12:30 パパデー *午後休み | | | | | | 10:00~12:00 ☆ 双子ちゃんタイム |
| 28 | 29 | 30 | 31 | | | |
| お休み | | | | | | |

子育てカレッジチュッピーひろば 問い合わせ:0866-31-7686(ぴよこっこTEL)

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|----|------|------|------|------|----|----|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| | | | OPEN | | | |
| 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 |
| | OPEN | | | OPEN | | |
| 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| | | | | | | |
| 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 |
| | | OPEN | | | | |
| 28 | 29 | 30 | 31 | | | |
| | OPEN | | OPEN | | | |

ちびっこ広場 問い合わせ:0866-93-9834

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|-----|--------------------------------------|-----------------------------------|---|--------------------------|----|-----|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| | 10:00~11:45 ☆ プレママタイム 「沐浴について」 | | 10:30~11:45 ☆育児座談会(予約制) 「トイレトレーニングについて」 | 10:30~11:45 水遊びの日 | | お休み |
| 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 |
| お休み | 10:30~11:45 ファーストデイ ようこそひろばへ | | 9:30~10:00 ★ お芋畑の草取り | お休み | | お休み |
| 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| お休み | お休み (お盆休み) | | ☆ | 10:30~11:45 水遊びの日 | | お休み |
| 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 |
| お休み | | 10:00~12:00 ☆ 性教育講座 | | 10:00~12:00 ◎ 赤ちゃんタイム | | お休み |
| 28 | 29 | 30 | 31 | | | |
| お休み | | 10:30~11:45 1才児集まれ 水遊びを楽しもう | ◎ | | | |

☆=(午前) ★=(午後) ◎=(1日を通して) 各記号がついている日には、広場に助産師がいて母乳相談などができます。
(*都合で変更になることもあります。)

なかよし広場 こっこ・チュッピーひろば・ちびっこひろばの水遊びのお知らせ
7月~8月のお天気(気温)が良い日は、いつでも水遊びができます。時間は、午前:10:00~11:30、午後:13:30~15:00です。
希望される方はスタッフに声をかけてください。道具の準備・片付けを一緒にします。***お子さんの体調には十分気をつけて、親子で楽しく遊んでください。**

なかよし広場 こっこ からのお知らせ
♪**同級生タイム**(同じ年生まれの子とその保護者が集い、交流を深め、親子でたくさんのお友達をつったり、同じ年ならではの共通の話題や悩み事を話し、情報交換ができる場になるといいなと思っています。)
・2,3才(平成19年4月2日~平成21年4月1日生まれの子が対象です)
・1才(平成21年4月2日~平成22年4月1日生まれの子が対象です)
・0才(平成22年4月2日~生まれの子が対象です)
♠**今月の同級生タイムは『水遊び』です。**水着(水遊びパンツ)、タオル、お茶をもって来てね。***体調には十分気をつけて参加してください。**

♪**初めましての日**(広場へ行ってみたいけど最初の一步がなかなか出ない...という人。初めての人同士なら気軽に遊びに来られるかな...と思うので、ぜひ遊びにきてください。この日以外でもいつでも遊びにきてね！)

♪**読み聞かせタイム**【こっことびよこっこ 毎月あります。時間は11:30~20分程度です。】
(総社市立図書館の司書の方が広場に来て、絵本や紙芝居の読み聞かせ、エプロンシアターなどをしてくれます。)

♪**赤ちゃんタイム**(1才未満の赤ちゃんとその保護者が対象です。親子ふれあい体操で赤ちゃんとしっかりスキンシップをとり、そのあとは産後ピクスでママのリフレッシュ&シェイプアップ!!)
(注意)・親子体操で赤ちゃんは裸になります。 ・ママは動きやすい服装で来てください。
・赤ちゃんタイムは、好評につき、こっこかちびっこ広場のどちらか月1回の参加とさせていただきます。
※もってくる物...バスタオル 母子手帳 お茶

♪**プレママタイム**(マタニティピクスまたはヨガで十分に体を動かして、健康なマタニティライフ、安産そして産後の体作りを目指していきます。妊娠中、そして赤ちゃんが生まれてからはずっと交流が続くような出会いの場になればいいなと思っています。)
※もってくる物...室内靴 母子手帳 お茶
(注意)自己管理のもとくれぐれも無理のない範囲でのご参加をお願いします。当日は、参加するにあたり助産師が問診チェックを行い、了承のうえ同意書に記入をしていただきます。よろしくお願いします。

♪**食育イベント~野菜を楽しく知って美味しく食べよう!~(8月22日)**
こっこで育てた野菜を使って、栄養士さんが食育について楽しく教えてください。
※もってくるもの...マイ食器 お茶 参加費(1家族 100円)

♪**ママ先生のおやつ教室(8月25日)**
広場に遊びに来ているママさんが先生になっておやつ教室をします。今回は第2回目、またまた簡単ですぐ作れるおやつができます。前回大好評だったので、より多くの人が参加できるように「おやつ教室初参加の方」の参加申込でよろしくお祈りします。7月25日(月)からびよこっこで予約受付(先着5名)を始めます。(当日、材料費250円が必要です。)

なかよし広場 ぴよこっこ からのお知らせ
♪**パパデー**(パパとお子さんのための広場です。子どもたちはパパにまかせて、ママが日ごろできないことをしたり、リフレッシュできる時間がもてたらいいなあ...と思います。パパもお子さんといっぱい遊べるチャンスです!!)

♪**プレママ&パパタイム**《両親学級》 } 裏面に詳しい説明が書いてあります
♪**双子ちゃんタイム**

チュッピーひろば からのお知らせ
今月は**3日(水) 8日(月) 11日(木) 23日(火) 29日(月) 31日(水)**に広場があいています。
*チュッピーでも、いつでも水遊びができます。水遊びを希望の際は、スタッフに声をかけてください。(時間は上記の通りです。)

ちびっこひろば からのお知らせ
♪**育児座談会(8月3日)**「トイレトレーニングについて」※広場にて予約受付中(15名)
♪**水遊びの日** ♠水遊びの日でも「ひろば」は開いています。
○4日(木) }
○30日(火) } 持ってくるもの:お茶、帽子、着替え、タオル、水着、水遊び用紙パンツ(*水遊び用紙パンツがない方は入水できませんので協力ください。)

♪**1歳児あつまれ(8月18日)**「水遊びを楽しもう」
持ってくるもの:お茶、着替え、水着、帽子、タオル、水遊び用パンツ(*水遊び用パンツがない方は入水できませんので協力ください。)
***ちびっこひろばでも、いつでも水遊びができます。水遊びを希望の際は、スタッフに声をかけてください。(時間は上記の通りです。)**

♪**ファーストデイ**(初めてちびっこひろばに行ってみようかな...という方の日です。)

♪**プレママタイム**(妊産婦とご家族が対象です。)今月の内容は『**妊娠中の栄養について**』です。**※持ってくるもの:母子手帳**

♪**赤ちゃんタイム**(1才未満の赤ちゃんとその保護者が対象です。親子ふれあい体操で赤ちゃんとしっかりスキンシップをとり、そのあとは産後ピクスでママのリフレッシュ&シェイプアップ!!)
※持ってくる物...バスタオル 母子手帳 お茶
(注意)・親子体操で赤ちゃんは裸になります。 ・ママは動きやすい服装で来てください。 ・赤ちゃんタイムは、好評につき、こっこかちびっこ広場のどちらか月1回の参加とさせていただきます。

※9月の予告「9月8日(木)は、検診のため、ちびっこひろばはお休みします。

《広場ってどんなところ？》

♪広場は、主に0～3才の子どもたちとその保護者、そしてこれからママになる妊婦さんが気軽に集い、ほっと一息つける憩いの場です。

♪広場には、保育士や助産師などの資格を持ったスタッフが交代でいます。一緒におしゃべりをしたり、子育て中の悩みも相談できます。

♪広場では、親子で一緒に遊んだり、スタッフや利用者さん同士でおしゃべりをしたり、親子でいっぱいお友達をつくってもらえたらいいなと思っています。そしてなにより、子どもも大人もゆったりとした時間をすごして、みんなが笑顔になれるところでありたいと思います。子どもと家にとじこもっている人、子どもと一緒に遊びたいけれど、どこへ行けばいいかわからない人、1日が長～いと思っている人、みんなみんな広場へおいでよ！！

【NPO法人きよね夢てらす 子育て応援 こっこ】

なかよし広場 こっこ
 ♪あいてるよ！
 月・火・木・金曜日 9:30～16:00
 第4水曜日 9:30～12:30(プレママタイム)
 ♪お休みです！
 水・土・日曜日 祝祭日 年末年始 お盆 警報発令時

住所：総社市清音軽部666-6
 TEL：0866-92-0355
 (こっこは、きよね夢てらす内にあります)

E-mail: tsudoirohiroba_kokko@yahoo.co.jp
 HP: http://www.piyokokko.com/

なかよし広場 ひよこっこ
 ♪あいてるよ！
 月・火・水・木・金・土曜日 10:00～16:30
 第3日曜日10:00～12:30(パパデー)
 ♪お休みです！
 日曜日 第2水曜日 祝祭日 年末年始 警報発令時

住所：総社市門田187
 TEL：0866-31-7686
 (ひよこっこは、天満屋ハッピータウンリブ総社店1階にあります)

E-mail: piyokokko@sky.plala.or.jp
 HP: こっこと同じです

*ひよここの場所は、天満屋ハッピータウンリブ総社店さんよ！
 無償で提供していただいています。

子育てカレッジ チュッピーひろば
 ♪あいてるよ！
 週1～2回程度 10:00～15:00
 (あいてる日は、カレンダーに書いています)
 ♪お休みです！
 祝祭日 年末年始 お盆 警報発令時

住所：総社市窪木111
 (チュッピーひろばは、岡山県立大学内にあります)

【ほのほの子育て ほっとはあと】

ちびっこひろば
 ♪あいてるよ！
 月・火・水・木・金曜日 9:30～16:00
 ランチタイム12:00～13:00(お昼も食べれるよ)
 ♪お休みです！
 土・日曜日 月1回木曜(不定) 祝祭日 年末年始
 お盆 警報発令時

住所：総社市地頭片山143-1
 TEL：0866-93-9834
 (ちびっこひろばは、山手保健センター内にあります)
 HP: http://www.chibikko-hiroba.com/



なかよし広場こっこの駐車スペースについてのお知らせ
 (*色 がついている所にだけ駐車できます。)

| | | | | |
|---------|-----|--------|-----|--------|
| きよね夢てらす | 小学校 | 郵便局 | 公民館 | 公民館空き地 |
| 田んぼ | 幼稚園 | 幼稚園駐車場 | | |

*夢てらす前の駐車場が満車の時は、公民館の空き地へ駐車してください。
 *広場のスタッフにお子さんを預けてから車を止めに行っても大丈夫です。

*4つの広場は、総社市からの受託事業です

なかよし広場 ひよこっこ からのお知らせ

♪**フレママ&パパタイム**《両親学級》(実際に赤ちゃんを抱っこしたり、お人形を使って沐浴をしたり、赤ちゃんが生まれてから困らないようさまざまな体験ができます。妊婦さんお一人での参加も大歓迎です。)

※持ってくるもの：母子手帳

- 【年間予定】
 8月20日(土)「実際に赤ちゃんにふれてみよう」～オムツ交換から着替えまで～
 9月17日(土) 総社市保健センターにてイベント開催予定 *詳細は後日配布
 10月 8日(土)「赤ちゃんの物ってなにが必要？実際に触れてみよう」
 11月12日(土)「お産の時 お父さんはなにをする??」
 12月10日(土)「実際に赤ちゃんにふれてみよう」～オムツ交換から着替えまで～
 1月14日(土)「赤ちゃんをお風呂に入れてみよう(沐浴)」
 2月 4日(土)「赤ちゃんの物ってなにが必要？実際に触れてみよう」
 3月10日(土)「お産の時 お父さんはなにをする??」



♪**双子ちゃんタイム**(双子ちゃんならではの子育てエピソードや悩み事を語り合う、アットホームな広場です。先輩双子ちゃんママが来てアドバイスをくれることもあります。お腹に双子ちゃんベビーがいるプレママの参加も大歓迎です。気軽に遊びにきてくださいね。)

- 【年間予定】
 8月27日(土) 9月24日(土) 10月22日(土) 11月26日(土)
 12月24日(土) 1月28日(土) 2月25日(土) 3月24日(土)

ジュースの糖分にご注意を！！
 うだるような暑さが続く夏。こんなときは、冷たいジュースを一気に飲み干したくなることも。1本飲んで、また1本・・・、そんな方はご注意ください！清涼飲料水に含まれる糖分量は、意外とあなだれのないのです。

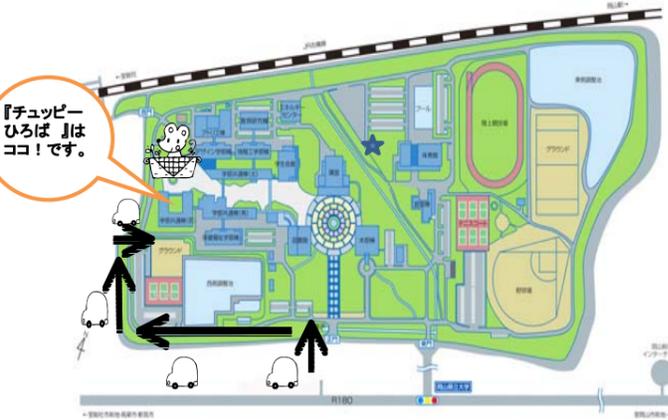
| 清涼飲料水の種類 | 内容量(ml) | 糖含有量(g) | スティックシュガー(3g)で換算 |
|----------------|---------|---------|------------------|
| 炭酸飲料(コーラ) | 500 | 55 | 18本 |
| 100%ジュース(オレンジ) | 500 | 60 | 20本 |
| スポーツ飲料A | 500 | 23.5 | 8本 |
| スポーツ飲料P | 500 | 33.5 | 11本 |
| 缶コーヒー(微糖) | 190 | 5.7 | 2本 |
| 缶コーヒー | 190 | 13.3 | 3.5本 |

夏のおやつ定番？アイスクリームにもかなりの量の糖分が入っています。
 夏はお茶。アイスの代わりに冷凍果物を食べるようにしてはどうでしょうかp(^o^)q



広場の様子 (なかよし広場 こっこから)
 こっこでは、5月から外のテラスで野菜を育てています。野菜の種類は、ピーマン・きゅうり・なすび・プチトマトです。水やりは、広場に遊びに来てくれたお友達がしてくれて、苗はどんどん大きくなり、6月の中旬から収穫ができるようになっています。収穫した野菜は、遊びに来ている子供たちとお母さんと食べていますが、あるお母さんが「うちの子、家ではトマトなんて食べないのに、今日はバクバク食べてビックリ！！しました。」と、話されていました。自分たちで育てた野菜だから美味しく食べられるのかもしれないね♡

チュッピーひろば(岡山県立大学内)の駐車場案内



※チュッピーひろばを利用するときは、県大正面玄関から進入して、左折をしたらテニスコート横のグラウンド★に駐車してください。
 ※駐車場では、お子さんから目を離さないように、事故には気をつけてください。