



# ポンヌフだより

## <10月のイベントスケジュール>



日	月	火	水	木	金	土
		1 絵本の会(予約不要) 15:45~16:00	2	3 絵本の会(予約不要) 15:45~16:00	4	5
6	7	8 Fun!Fun!Fun! ~いっしょにあそぼう~ おおきくなったかな 14:45~15:45 (予約不要)	9	10 Fun!Fun!Fun! ~10月生まれのおともだち~ おおきくなったかな 14:45~15:45 (予約不要)	11 Fun!Fun!Fun! ~10月生まれのおともだち~ おおきくなったかな 14:45~15:45 (予約不要)	12
13	14	15 Fun!Fun!Fun! ~からだほぐし リラクゼーション~	16	17 Fun!Fun!Fun! ~親子で優しいひと時を~	18	19
20	21 Fun!Fun!Fun! ~アルバムをつくろう~	22	23	24 絵本の会(予約不要) 15:45~16:00	25	26
27	28	29 登録会&説明会 絵本ライブ(予約不要) 15:45~16:00	30	31 臨床心理士と話そう		

**<Fun!Fun!Fun!~いっしょにあそぼう~>**  
 何ができるかな?季節を感じながら  
 ・日時:8日(火) 14:00~14:30  
 ・定員:8組 予約期間:10月1日(火)~7日(月)

**<Fun!Fun!Fun!~アルバムをつくろう~>**  
 オリジナルの手作りアルバムをつくりましょう  
 ・日時:21日(月) 10:00~11:00  
 ・対象:保護者 定員:5名  
 ・予約期間:14日(月)~20日(日)  
 ・持ち物:写真、装飾(リボン、シールなど)※装飾はこちらでも用意しております。  
 お子さまは一時預かりでお預かりします。料金は1時間500円です。

**<Fun!Fun!Fun!~10月生まれのおともだち~>**  
 生まれてきてくれてありがとう。一緒にお祝いしましょう♪  
 ・日時:11日(金) 14:00~14:30  
 ・対象:10月生まれのお子さま  
 ・定員:6組 予約期間:4日(金)~10日(木)

**<登録会&説明会>**  
 ・日時:29日(火) 11:00~11:45  
 ・対象:港区にお住まいで、あっぴい新橋に登録のない方  
 ・定員:10組 予約期間:22日(火)~28日(月)  
 ・持ち物:お子さまの健康保険証、乳幼児医療証、母子健康手帳

**<Fun!Fun!Fun!~からだほぐしリラクゼーション~>**  
 ストレッチ&エクササイズで身体も心もリフレッシュしましょう  
 ・日時:15日(火) 10:00~11:00  
 ・対象:保護者 定員:5名  
 ・予約期間:8日(火)~14日(月) ・持ち物:飲み物  
 お子さまは一時預かりでお預かりします。料金は1時間500円です。  
 ※動きやすい服装でお越しください。

**<臨床心理士と話そう>**  
 臨床心理士がおすすめする親子のあそびをご紹介します  
 ・講師:港区保育所巡回相談員・臨床心理士・公認心理士 小金海音さん  
 ・テーマ:「こどもの発達を支える感覚とからだの遊び」  
 ・日時:31日(木) 10:00~10:20  
 ・定員:10組  
 ・予約期間:24日(木)~30日(水)

**<Fun!Fun!Fun!~親子で優しいひと時を~>**  
 二人だけのステキな時間を過ごしましょう♪ 役立つプチ情報も!  
 ・日時:17日(木) 14:00~14:30  
 ・対象:0歳 定員:5組  
 ・予約期間:10日(木)~16日(水)  
 ・持ち物:バスタオル ※動きやすい服装でお越しください。

**★★イベント参加をご希望の方へのお願ひ★★**  
 ・事前のご登録が必要です。予約は電話で受け付けております。(10:00~16:00)  
 ・イベント開催中、ひろばはご利用いただけません。  
 ※ひろばは3歳児までのお子さまがご利用いただけます。

港区子育てひろば あっぴい新橋



【乳幼児一時預かり】8:30~18:30 予約受付時間 8:30~17:30  
 【子育てひろば】10:00~18:00 イベント予約受付時間 10:00~16:00  
 都営三田線「御成門駅」徒歩5分、都営浅草線・大江戸線「大門駅」徒歩10分、JR「新橋駅」徒歩10分  
 〒105-0004 港区新橋 6-4-2 きらきらプラザ新橋2階3階 TEL. 03-5425-7525

保育室をのぞいてみよう!

# Art gallery

## シャカシャカきのこ



のりをつけたら  
袋に入れて  
小さく切った折り紙も入れたら  
シャカシャカ!  
振ってみよう  
もうひとつにはシールをペタッ  
ふたつを貼り合わせると  
シャカシャカきのこ  
できあがり!

## 何が浮かび上がるかな?



葉っぱを紙の下に貼って  
色えんぴつでこすって  
みると...  
葉っぱの線が浮かび上がった!  
チョコチョコはさみで切るよ  
今度は紙皿に毛糸をぐるぐる巻いて  
切った葉っぱを貼れば  
秋のリースの完成!

10月14日は

## スポーツの日

2022年に10月10日『体育の日』から10月の第2月曜日が『スポーツの日』になりました。スポーツを楽しむことや、身体を動かす大切さを認識する日です。運動をするのが気持ちの良い季節、親子で楽しく身体を動かす機会にしましょう。

POINT

## 運動に大切な土踏ます

乳幼児期は脳や心の発達と身体の発達は密接に関係しています。赤ちゃんはハイハイ、つかまり立ちを経て歩き出します。バランスを取りながら一歩、二歩とだんだん距離が伸びて、その楽しそうな姿を見ると大人も嬉しくなり応援したくなりますね。歩けるようになると、あっという間に走ったり、ジャンプしたり様々な動きができるようになっていきます。この足の動き全てに『土踏ます』が重要な役割を果たしています。運動能力やバランス能力が身に付き、怪我をしにくく疲れにくい身体にもなります。たくさん歩いて、『土踏ます』を育てましょう。

## あっぴい新橋では

歩く準備のために

ねんねの頃は足裏をマッサージなどで刺激し、足の指をぎゅっと握る練習をします。裸足で過ごすことでハイハイ、つかまり立ちなど踏ん張る力をつけます。

## お家では

歩けるようになったら

近くの公園などで一緒にお散歩をしましょう。大人も子どもも歩くことで、筋力がアップし脳が活性化され自律神経のバランスも良くなります。

子どもの歩く距離の目安

1歳…1Km

2歳…2Km

3歳…3Km

※「年齢」×1Km