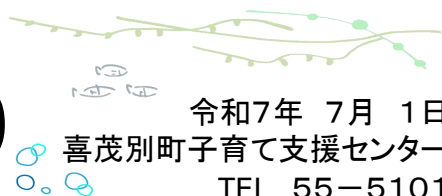




7月すくすくだより



令和7年 7月 1日
喜茂別町子育て支援センター
TEL 55-5101
月～金 9:30～12:00/14:00～16:30

2025(令和7年) 子育て支援センター 7月予定表

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
				5歳児健診 (留寿都)		
13	14	15	16	17	18	19
				ママのストレッチ		
20	21	22	23	24	25	26
	海の日					
27	28	29	30	31		
	乳児相談 (喜茂別)					
		先月はセルフアロママッサージ講座がありました。 今回はふくらはぎと膝裏のリンパを徹底的に流しました！ 浮腫みもすっきりして、足がほっそり軽くなりました(^)				



夏の制作

今回はセンサリーボトルです。
センサリーボトルとは揺らしたり振ったりして楽しむ知育玩具です。視覚・聴覚・触覚などを刺激し、心を落ち着かせる効果があると言われています。
別名「魔法の瓶」や「安らぎのジャー」とも呼ばれています。
お子さまだけでなく大人も癒されること間違いなしです♪



ママのためのストレッチタイム

7/17(木) 10:30より行います。
動きやすい服装と水分・タオル等をご持参ください。
お子さまは託児します。育児を頑張るママへほんのひと時ですがリラックスできる時間をお届けします。パパの参加も大歓迎！

△熱中症にご注意△

夏らしい日が増え嬉しい反面、熱中症への注意も必要です。ベビーカーはハイシートであっても地面からの距離が近いため、**大人が暑いと感じている時、赤ちゃんは更に高温の環境にいます。**近場のお出かけやお散歩でも、こまめに様子を確認しましょう。
ベビーカー用の保冷シートやサンシェード、抱っこの際は背中に保冷剤を入れたり、冷感素材のケープを使用するのもおすすめです。水分補給もお忘れなく！！