

☆☆☆ 2月の活動風景 ☆☆☆



毎日子育てを頑張っているママ・パパ。思い通りにいかずにストレスがたまったり寝不足や、季節の変わり目で体調がすぐれなかったり…そんな時にお勧めのお家でできるリフレッシュ方法をご紹介します☆ 自分に合うものを見つけてリフレッシュしよう！リフレッシュ後は、前より子育てにポジティブになれますよ♡

## 家の中でできるリフレッシュ方法

深呼吸をする	軽い運動を取り入れる	ストレッチする	香りを楽しむ	湯船につかる	健康や美容に意識を向ける
子どもとお昼寝する	読書する	好きな音楽を聴く	映画やドラマを見る	好きな食べ物を食べる	趣味の時間を作る

# こかげひろば

2026年



認定こども園親愛こども園・地域子育て支援センター しんあい

連絡先: 52-1183 子育て支援ルームこかげ



寒さの厳しい冬も遠ざかり、花粉が早々に飛び始めているようです。日差しが穏やかになり、春が足音を立てて近づいていますが、寒暖の差が激しいこの季節は体調も崩しがちです。たっぷりの栄養と休養で、病気を寄せ付けない元気な体を作りましょう☆今月は前半に予定をつめていますので、予定表を確認して遊びに来てください。たくさん笑顔に会えるのを楽しみにしています♪

### ♡ひな祭りレシピ♡

ミニカップちらし寿司



緑のごはんは青のり  
ピンクごはんはデンプ  
鮭フレークといり卵を  
いい感じにはさんで  
最後にイクラで飾れば  
完成です☆

簡単で華やかなひな祭りを  
家族で楽しんでみませんか(^\_-)-☆

### 《今月の絵本》



どんなに  
きみがすきだか  
あててごらん

ぶん  
サム・マクブラットニー  
え

アニタ・ジェラーム

やく

小川 仁央

ウサギたちの愛情比べに思わず  
笑顔になるストーリーです♡



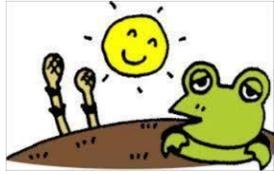
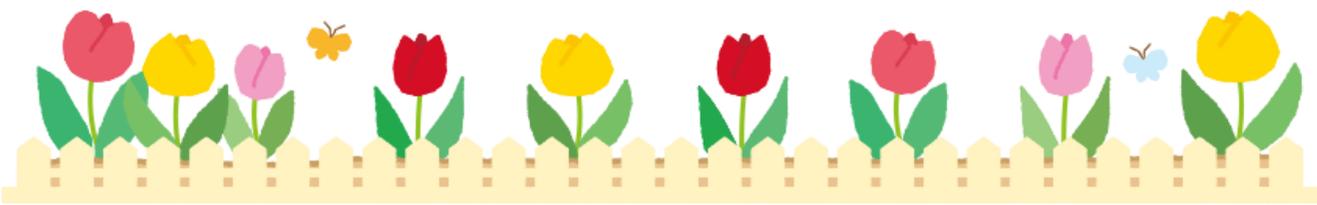
あっという間に一年が過ぎようとしています。今年もみなさんの笑顔にたくさんの元気をいただきました♡4月から新しい生活が始まるみなさん、ドキドキわくわくの経験をたくさんして楽しく過ごしてくださいね。今までのようにこかげと一緒に遊べなくなるのは少し寂しいけれど、こかげはみなさんをいつも応援しています。

# 2026年 3月の予定表

開所日 月～金

時間 9時～15時

地域子育て支援センターしんあい

	月	火	水	木	金	土	日
活動内容	2	3	4	5	6	7	8
	フリータイム 9時～15時 こかげの部屋	フリータイム 9時～15時 こかげの部屋	<b>みんなでヨガ</b> 11時～児童センターホール インストラクター：中田彩先生 マットがある方は持参してね☆	フリータイム 9時～15時 こかげの部屋	フリータイム 9時～15時 こかげの部屋		
活動内容	9	10	11	12	13	14	15
	<b>茶道に親しむ会</b> 10時30分～ ティアラ3階茶室・和室 お茶菓子代：1個100円	<b>身体測定</b> 10時～児童センター <b>手形・足形スタンプも 用意しています！</b>	<b>タッチケア</b> 11時～こかげ(バスタオル持参) 初めての方はパッチテストを行いますので早めに来てください。	フリータイム 9時～15時 こかげの部屋	フリータイム 9時～15時 こかげの部屋		
活動内容	16	17	18	19	20	21	22
	<b>ABCの時間</b> 11時～第2園舎2階 講師：黒田知恵美先生 *ダンス、ゲームで遊びましょう。	フリータイム 9時～15時 こかげの部屋	フリータイム 9時～15時 こかげの部屋	フリータイム 9時～15時 こかげの部屋	フリータイム 9時～15時 こかげの部屋		
活動内容	23	24	25	26	27	28	29
	フリータイム 9時～15時 こかげの部屋	フリータイム 9時～15時 こかげの部屋	フリータイム 9時～15時 こかげの部屋	フリータイム 9時～15時 こかげの部屋	フリータイム 9時～15時 こかげの部屋		
活動内容	30	31					
	フリータイム 9時～15時 こかげの部屋	フリータイム 9時～15時 こかげの部屋					

※子育ての相談は、随時受け付けていますので、気軽にスタッフに話しかけてくださいね。  
(個別の対応もしています。)



