



旭川市地域子育て拠点事業 子育て支援センター
 「ねむのき」代表 庄司牧子
 070-0030
 旭川市宮下通14丁目 旭川市北彩都子ども活動センター
 ASOBI~BA 和室内
 TEL 090-8271-8899

寒さの中にも、少しずつ春の暖かい日差しが感じられるようになりました。雪も少なくなり外へのお出かけも気持ちのいい季節になってきましたね。4月は新しい始まりです。初めの一步！どうぞねむのきに遊びに来てください。スタッフ一同お待ちしております。

＜4月予定表＞

ねむのきタイム 0～5歳11:30～ 0～1歳3か月2:30～

火	水	木	金
2 	3 	4 ヘアーカット講座 受付開始	5
9 	10 	11 	12 お誕生会
16 	17 	18 	19 ヘアーカット 講座(AM)
23 	24 	25 	26
30 	＜お知らせ＞ 身長計と体重計を用意しています。いつでも 身体測定ができますのでお声がけください。		

●12日(金)は、4月生まれのお誕生会です。ねむのきタイム時に行います。(AM11:30～ PM2:30～)
 どなたでも参加できますのでみなさんでお祝い致します。

●19日(金)午前は、行事「ヘアーカット講座」の為、予約の方の参加になります。

＜お願い＞

- * 風邪症状のある方や予防接種後の来所はお控えください。
- * センターに来所した際の写真・動画撮影・SNSへの投稿などはご遠慮ください。

こんな時どうする？Q&A

Q、夜、ハイテンションになりなかなか寝ない・・・
 A、体力がついてくると、夜スムーズに寝ないことも。起床、睡眠時間は規則正しいですか？お昼寝時間が遅すぎないですか？日中は体をたくさん動かしていますか？もう一度生活リズムを見直してみてもどうでしょう。又、夜の就寝の直前までテレビや動画を見せるのも控えた方がいいですね。

(ひよこクラブ参照)

4月のうた おはながわらった・かわいいかくれんぼ

＜おはながわらった＞

☆おはながわらった おはながわらった ×2
 みんなわらった いちどにわらった

☆おはながわらった おはながわらった ×2
 みんなわらった げんきにわらった

＜かわいいかくれんぼ＞

☆ひよこがね おにわで ぴよぴよこ かくれんぼ
 どんなにじょうずに かくれても きいろいあんよが
 みえてるよ だんだんだあれが めっかった

☆すずめがね おやねで ちょんちょん かくれんぼ
 どんなにじょうずに かくれても ちやいろのぼうしが
 みえてるよ だんだんだあれが めっかった

☆こいぬがね のはらで よちよち かくれんぼ
 どんなにじょうずに かくれても かわいいしっぽが
 みえてるよ だんだんだあれが めっかった

ねむのき日課表

- 10:00 午前 はじまり
親子で一緒に遊びます
- 11:30 お片付け
ねむのきタイム(絵本・親子遊びなど)
お帰りのお仕度
- 12:00 お昼休み
- 13:00 午後 はじまり
親子で一緒に遊びます
- 15:20 お片付け
お帰りのお仕度
- 15:45 閉所

* 金曜日 午後は0～1歳3か月児の日です。
 この日は2:30～ねむのきタイムがあります。