

10 がつごう ぽこ・あ・ぽこ

TEL 87-2115



10月

月	火	水	木	金	土
6 みんなであそぼう 9:30~12:00 自由にあそぼう 13:00~16:00	7 はいはい広場 9:30~12:00	8 みんなで あそぼう 9:30~12:00	9 ゆりかごの日 9:30~12:00 13:00~16:00	10 みんなであそぼう 9:30~12:00 自由にあそぼう 13:00~16:00	11
13 お休み スポーツの日	14 はいはい広場 9:30~12:00	15 みんなで あそぼう 9:30~12:00	16 ※陶芸をしよう 9:30~12:00 ゆりかごの日 13:00~16:00	17 みんなであそぼう 9:30~12:00 自由にあそぼう 13:00~16:00	18
20 みんなであそぼう 9:30~12:00 ※お誕生会11:30~ 自由にあそぼう13:00~16:00	21 はいはい広場 9:30~12:00	22 みんなで あそぼう 9:30~12:00	23 ゆりかごの日 9:30~12:00 13:00~16:00	24 みんなであそぼう 9:30~12:00 自由にあそぼう 13:00~16:00	25
27 みんなであそぼう 9:30~12:00 自由にあそぼう 13:00~16:00	28 はいはい広場 9:30~12:00	29 みんなであそぼう 9:30~12:00	30 ※秋のお出かけ 9:30~12:00 ゆりかごの日 13:00~16:00	31 みんなであそぼう 9:30~12:00 ※ハロウィンパーティー 自由にあそぼう13:00~16:00	11月1日
3 お休み 文化の日	4 はいはい広場 9:30~12:00	5 みんなで あそぼう 9:30~12:00	6 ゆりかごの日 9:30~12:00 13:00~16:00	7 みんなであそぼう 9:30~12:00 自由にあそぼう 13:00~16:00	8 土曜解放 うどんを作ろう! 9:30~12:00

☆16日(木)・30日(木) ゆりかごの日は午前お休みになります。

☆10月30日(木) 秋のお出かけ

みんなで遠出して楽しみませんか♪

【場 所】 東川町共生プラザそらいろ

【出 発】 9:30 (ぽこ・あ・ぽこ前集合) ☆お車準備します(5組まで)マイカーでも構いません

【持ち物】 飲み物・オムツ等身の回りの物・必要な方はおやつ

【参加費】 無料

【申し込み】 10月21日(火)まで

12時前に帰って来ます

☆10月31日(金) ハロウィンパーティー

初開催!! ぽこのハロウィンを楽しみましょう♪ 仮装大歓迎!

スタッフも仮装してお待ちしていますね☆

【時 間】 10:00~

【参加費】 おやつ代50円(大人分)

【持ち物】 飲み物・お子さんのおやつ・おしぼり等

【申し込み】 10月23日(木)まで



☆11月8日(土) 土曜解放 うどんを作ろう!

大きいお兄ちゃんお姉ちゃん、おじいちゃんおばあちゃん、みんなで一緒にうどん作りをしませんか。手作りの楽しさ、できたてのおいしさ、一緒に食べる喜びをみんなで体験して楽しみましょう♪ 普段なかなか来れない方もぜひどうぞ。皆さんお待ちしております!

【時 間】 9:30~12:00

【参加費】 大人300円(中学生以上) 子ども100円(3歳以上)

【申し込み】 10月29日(水)まで (お電話でも大丈夫です) 【定 員】 10組程度

【持ち物】 エプロン 三角巾 おしぼり お茶等(食器、箸、フォーク、スプーンはぽこにあります。)



保健師 井上

みなさんこんにちは！保健師の井上です。

4月から鷹栖町役場の保健師に仲間入りしました❖ はいはい広場や乳幼児健診でみなさんと会えることを楽しみにしています。どうぞよろしくお願いします！

10月13日はスポーツの日

10月の第二月曜日は「スポーツの日」です。元々は「体育の日」でしたが、東京オリンピック・パラリンピックが開催された2020年に「スポーツの日」へと名称が変わりました。

皆さんは普段 スポーツ・運動をしていますか？ 夏の暑さがやわらぐ秋は、体を動かすのにぴったりの季節です。運動することにより、筋肉が育つ・骨が丈夫になる・食欲が湧く・よく眠れるようになる等、大人も子どもも健康に良い効果がたくさんあります。運動が苦手な場合は、親子でスポーツ観戦もオススメです。楽しみながらスポーツを学び、まずは運動に興味を持つ・好きになることから始めてみましょう。天気の良い日には、公園へ行ったり、紅葉を見に行ったりするなど、季節を楽しみながらゆったりと体を動かすのもいいですね◎

親子で一緒にスポーツや運動を楽しみ、これからくる冬の寒さ・風邪に負けない元気な体をつくりましょう！

★🍁★🍁 栄養のおはなし 🍁★🍁 管理栄養士 佐野

食欲の秋、ぶどうや梨、栗、きのこなど旬の食材は色々ありますが…今年はサンマが豊漁とのこと！ここ数年、不漁が続いており、家庭の食卓に並ぶ機会がめっきり少なくなってしまったサンマですが、今年はスーパーでも大ぶりのさんまを見かける機会が増えましたね。

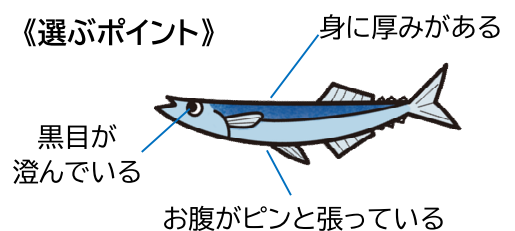
サンマは青背の魚に分類され、オメガ3脂肪酸のDHAやEPAを多く含むほか、「造血のビタミン」とも呼ばれ赤血球の生成に働くビタミンB₁₂が多く含まれています。おいしいサンマを選ぶポイントは頭から背中にかけて盛り上がり身に厚みがある、黒目の周りに濁りがなく澄んでいる、お腹が硬くピンと張っていること。購入する際はぜひ参考にしてみてください！

塩焼きだけでなく、かば焼きにしたり煮物にすることで
お子さんも食べやすくなります。

離乳食に使用する場合は、後期（9～11か月）以降から。

小骨が多いので骨はしっかり取り除いてあげましょう。

《選ぶポイント》



8/27親子で楽しむリトミック♪



9/4あったかファームで収穫体験



9/8敬老の日のフォトプレゼント

