

3 がっごう ぽこ・あ・ぽこ

TEL 87-2115

3月

月	火	水	木	金	土
2 みんなであそぼう 9:30~12:00 自由にあそぼう 13:00~16:00	3 はいはい広場 9:30~12:00	4 みんなであそぼう 9:30~12:00	5 ゆりかごの日 9:30~12:00 13:00~16:00	6 みんなであそぼう 9:30~12:00 ※歯科講話10:30~ 自由にあそぼう13:00~16:00	7
9 みんなであそぼう 9:30~12:00 自由にあそぼう 13:00~16:00	10 はいはい広場 9:30~12:00	11 ※おたのしみ会 10:00~12:00 (持ち物:飲み物・おしぼり など)	12 ゆりかごの日 9:30~12:00 13:00~16:00	13 みんなであそぼう 9:30~12:00 ※ヨガ10:00~ 自由にあそぼう13:00~16:00	14
16 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	17 はいはい広場 9:30~12:00	18 みんなであそぼう 9:30~12:00	19 ゆりかごの日 9:30~12:00 13:00~16:00	20 お休み 春分の日	21
23 みんなであそぼう 9:30~12:00 自由にあそぼう 13:00~16:00	24 はいはい広場 9:30~12:00 ※こころのかけはし 記念品贈呈式9:30~	25 みんなであそぼう 9:30~12:00	26 ゆりかごの日 9:30~12:00 13:00~16:00	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
30 みんなであそぼう 9:30~12:00 自由にあそぼう 13:00~16:00	31 はいはい広場 9:30~12:00	4月1日 みんなであそぼう 9:30~12:00	2 ゆりかごの日 9:30~12:00 13:00~16:00	3 みんなであそぼう 9:30~12:00 自由にあそぼう 13:00~16:00	4

★はいはい広場は0歳~1歳半の赤ちゃんの日です。

☆3月6日(金) 子どものお口の健康について

乳健にも来て下さっている谷崎正子歯科衛生士さんのお話し会があります。
子どもの歯みがきのポイントや虫歯予防についてお話してくれます。子ども用歯科衛生用品のプレゼントもあるそうですよ♪ぜひご参加下さい。

【時間】 10:30~11:30

☆3月13日(金) リラックス&リフレッシュヨガ

先月も来て頂いた、ヨガ講師の 谷 亜美さん が今月も来てくれます！
心と身体が喜ぶヨガの気持ちよさを体験してみませんか？リピーターの方も大歓迎！！

【時間】 10:00~12:00

【参加費】 無料

【持ち物】 飲み物 (ヨガマットは準備します)

【申込み】 3月10日(火)まで(お電話でも大丈夫です)

【定員】 10名程度

☆心のかけはし記念品贈呈式

3月24日(火)9時30分~心のかけはし記念品贈呈式をぽこ内で行います。
はいはい広場は通常通り行っていますのでどうぞ遊びに来て下さいね(^^)
たかぎ発達支援室こらいずの高木先生(作業療法士)のおはなし会もあります。
終了後に個別相談もしてくれるそうですので、この機会にぜひお話してみてください♪

2/2 節分会 今年の鬼さんは怖かったねー！



☆・☆・ 保健師からのお知らせ ・☆・

保健師 日野

こんにちは。保健師の日野です。ママ・パパの健康についてのお知らせです。

特定健診ってご存じですか？聞きなれないかもしれませんが、一番基本的な健診です。

血液(血糖・脂質・腎機能・肝機能・貧血など)・尿検査、心電図検査、眼底検査などがあります。

令和8年度からより受けやすくなる予定です。

1, 対象が30歳から19歳に！

より若い年代から受ける習慣をつけることが大切です。

2, 料金が無料に！

鷹栖町の特定健診対象の方は無料で受診できます。(もともとは約1万円の健診です)

<健診申込方法>

・春の広報に健診案内を掲載します。電話やオンラインで申し込みをお願いします。

※令和7年度をもって保健推進委員が終了となるため、健診申込書の配布はありません。



気になることがあれば、保健師に気軽に声をかけてくださいね！

・・栄養のおはなし・*・*

管理栄養士 佐野

冷たい風の中にもやわらかな日差しが差し込む季節になりました。日によって気温差が大きい時期なので、体調管理に気を付けましょう。また、3月は卒園・卒業や進級など生活の変化があるご家庭も多いことと思います。特にお子さんは、環境の変化によって少し食欲が落ちたりすることがあります。特に体調不良がなく、極端に食事量が減ったり食事のバランスが気になるほどの偏食がなければ、お子さんのペースに合わせてながら、見守ってあげてもいいでしょう。食に関して心配なことがあれば、いつでも気軽にお声がけください。

幼児期は、様々な食材に触れ、多様な味を経験することで食の幅が広がる時期でも苦手な食材は無理に食べさせるのではなく、「一口だけ」や「においをかいでみる」など少しずつでも触れる機会を作るよう意識してみてください。焦らず



2/17 離乳食クッキング

2/18 骨盤体操

2/24 歯のお話し

2/25 リフレッシュ&ヨガ



2月のお誕生会には長谷川瑞ちゃんが来てくれました。この日はお兄ちゃんと遊びに来ていたみずちゃんの好きな遊びは「お兄ちゃんのトミカで遊ぶこと」ですって(^_^) お名前由来をお聞きすると、「パパが付けてくれ、「瑞」の漢字には清らかなという意味があるので、清らかな女の子にという思いが込められています。」と教えてくれました。お名前を呼ぶととっても上手に可愛くお返事してくれるんですよ♡

みずちゃん 1歳のお誕生日おめでとう！！

