

# アリスセンターだより

アリス子育て支援センター 令和6年11月 No.201



千歳市勇舞1丁目1番1号 Tel.24-8341

Fax 24-7021 <http://www.alice-ho.jp>

木々の葉が赤や黄色に色付き、冬の訪れを感じる季節になりました。寒くなり外遊びが出来ない時は、アリスセンターで遊びませんか。毎日行っているFunPartyで親子で楽しんだり、こども園の広いホールで体をたくさん動かし遊ぶことができますよ。こども園のホールで体をいっぱい動かして遊びましょう。寒さに負けず、子育てをみんなで楽しみましょう。

## 11月 ALICE CALENDAR

1	金	HUGっとベビマ
5	火	誕生会
6	水	プチヨガ 食育相談
7	木	「寝相アートDE年賀状」申込終了
8	金	HUGっとベビマ
11	月	アリスシアター クリスマス会申込
12	火	ハピジャム
13	水	プチヨガ
14	木	音楽隊みーつけた♪
15	金	HUGっとベビマ ランチデー
18	月	アリスシアター
19	火	ハピジャム
20	水	プチヨガ
21	木	音楽隊みーつけた♪
22	金	HUGっとベビマ ランチデー
25	月	アリスシアター かぎ針編み申込
26	火	ハピジャム
27	水	プチヨガ
28	木	音楽隊みーつけた♪
29	金	HUGっとベビマ

★開館時間は10:00~15:00です(月~金)

★身体計測毎日できます!

## 10/24(木) 脳を育てる運動遊び

「脳は寝ている間に作られます。」と近藤先生。理想の眠りがわかる3大要素は①量:夜10時間寝る②質:続けて寝る③時間帯:夜7時~翌朝7時の間に10時間寝る事。良い睡眠をとるためには、昼間にたくさん楽しい遊び(運動)をすることが大切だということをお伝えいただきました。



運動発達支援協会 Latenz 理事長 近藤 弘樹 先生



バスタオルにお子さんを寝かせ、ユラユラゆりかご♪耳の中の三半規管を鍛え、自律神経を整えます。



☆運動遊びを紹介します。耳で「卵が割れるよー」と言って1秒後「パカンッ」と足を開き間に落とす。間(ま)が大切です。耳で先に言葉言ってから行動することで、脳が発達し、言葉の習得につながります。3回くらいやると、脳に変化が現れます。



10/21(月)~25(金)10~12時

## ハロウィンウィーク

フォトスポットで写真を撮影したり、お化け釣りやランタンを制作してハロウィンをみんなで楽しみました。イベントの最後に行った、「お化け玉運びリレー」では、頑張っているお母さんたちを、子どもたちはパチパチと拍手をしながら応援していました。



## ★11時~11時15分★ ファンパーティー Fun Party

11/11・18・25(月)

## アリスシアター

エプロンやパネルシアター等でお話の世界をどんどん広げましょう。

11/12・19・26(火)

## ハピジャム

運動遊びや体操で身体をいっぱい動かしてしまおう。赤ちゃんも参加できますよ。

11/6・13・20・27(水)

## プチヨガ

肩・腰等のポイント毎にヨガでリラックス!

11/14・21・28(木)

## 音楽隊みーつけた♪

リズムに合わせて、楽器遊びやリトミックを楽しみましょう。

11/1・8・15・22・29(金)

## HUGっとベビマ

ベビーマッサージや凹凸マット等で足裏を刺激し、元気な身体作りをしましょう。

12/4(水)10~11時

## アンパンマンと一緒にハッピークリスマス会

アンパンマンとサンタクロースと一緒に「ジングルベル」ダンスを踊ったり楽しいこといっぱいのクリスマス会♪ サンタさんのプレゼントは何か?

対象:乳幼児と保護者

定員:40組(抽選)

場所:アリス認定こども園ホール  
電話申込:11月11日(月)~15日(金)  
12時~15時



11・12月ひろばイベント

11/5(火)11時

## 11月誕生会

11月生まれのお友達の誕生会です。お子様の手形か足形のお誕生カードのプレゼントやフォトスポットで記念写真が撮れます。みんなで祝いましょう。

11/6(水)13~14時

## 食育相談日

離乳食や食事の事で困ったことなど、栄養士に相談できます。

11/15・22(金)12~13時

## ランチデー

みんなで楽しいランチとおしゃべりしませんか?

持ち物:昼食(コンビニ可)・おしぼり  
飲み物

申込:当週の水曜日まで  
※午前中のひろばのみの利用は、12時までになります。ご了承ください。

12/13・20(金)10~11時

## かぎ針編みでヘアアクセサリ作り

お花のモチーフを作り、素敵なヘアアクセサリを作しましょう♡かぎ針が初めての方も大歓迎!

対象:乳幼児と保護者

定員:10組(抽選)

電話申込:11月25日(月)~29日(金)  
12時~15時

