

アリスセンターだより

アリス子育て支援センター 令和7年3月 No.205



千歳市勇舞1丁目1番1号 Tel.24-8341

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

少しずつ日も長くなり、春が近づいてきたように感じられます。まだ、外で遊ぶことは出来ませんが、アリスセンターやこども園のホールで体をいっぱい動かして遊びませんか。お腹が空いたら、ランチはいかがでしょう。月2回開催しています。みんなで食べるとより一層おいしく感じられますよ。皆さんのご参加お待ちしております。

3月 ALICE CALENDAR

| | | |
|----|---|--------------------|
| 3 | 月 | ひな祭り |
| 4 | 火 | ハピジャム |
| 5 | 水 | プチヨガ 食育相談 |
| 6 | 木 | 音楽隊みーつけた |
| 7 | 金 | 休館日 |
| 10 | 月 | アリスシアター |
| 11 | 火 | 誕生会 |
| 12 | 水 | 講座「赤ちゃんの体とお育て」申込終了 |
| 13 | 木 | 音楽隊みーつけた |
| 14 | 金 | HUGっとベビマ ランチデー |
| 17 | 月 | アリスシアター |
| 18 | 火 | ハピジャム |
| 19 | 水 | プチヨガ |
| 20 | 木 | 春分の日 |
| 21 | 金 | HUGっとベビマ ランチデー |
| 24 | 月 | アリスシアター |
| 25 | 火 | ハピジャム |
| 26 | 水 | プチヨガ |
| 27 | 木 | 音楽隊みーつけた |
| 28 | 金 | HUGっとベビマ |
| 31 | 月 | 休館日 |

★開館時間は10:00~15:00です(月~金)

★身体計測毎日できます!

3/5(水)13~14時

食育相談日



こども園の栄養士による、離乳食や食事の悩み、お子様の発育等お気軽にご相談してください。

3/14・21(金)12~13時

アリス DE ランチ

一緒にランチタイムを楽しみませんか。手作り弁当、コンビニ弁当何でもOK! みんなで食べると食欲も気分もUP!

持ち物: 昼食・おしぼり・飲み物
申込: 当週の水曜まで

3/11(火)11時

3月誕生会



3月生まれのお友達の誕生会。
☆お子様の手形か足形のお誕生カードをプレゼント!
☆フोटスポットで記念写真を!
誕生児以外のお友達も参加して一緒に祝いましょう。

3・4月ひろばイベント

はじめてママ講座(2回コース)

10~11時

① 4/18(金) わらべうたベビーマッサージ

② 5/23(金) 離乳食講座

赤ちゃんが生まれて初めてママになった方の講座です。一緒に子育てをする仲間を作りましょう!

対象: 生後6ヶ月(第1子)までの
お子さんと保護者

定員: 10組(抽選)
持ち物: ①のみハスタオル
電話申込:

4月1日(火)~4日(金)
12~15時



第1子を妊娠中の方も一緒に参加してみませんか? 講座を見学するだけでもOK!

ご夫婦での参加も可♡

★11時~11時15分★

Fun Party

日程は左記カレンダーをご覧ください。



アリスシアター

今月のシアターは何かな?

ハピジャム

赤ちゃんやパパママも一緒に身体を動かしましょう♪



フチヨガ

ヨガで心も身体もリラックス! すっきりしますよ。



音楽隊みーつけた

楽器で演奏したり、リトミックで身体を動かしましょう。



HUGっとベビマ

ベビーマッサージや、足裏刺激で足育はいかが?



2/21(金) 企業連携がuchゼミ
提供: 北星病院

産後のボディーメンテナンス



講師
北星病院理学療法士
(左)五十嵐 琴音 氏
(右)中山 沙紀 氏

身体に負担のかからない抱っこ紐の装着方法を教わりました。

「産後の身体には頑張り過ぎの筋肉と眠っている筋肉があります。眠っている筋肉を起こしましょう。」と五十嵐先生。上半身・肩回りのストレッチやタオルを使って骨盤周り骨盤底筋運動を教えてくださいました。

季節の行事で様々なイベントを企画しています。



フोटスポットでの写真撮影やお雛様飾りを作りました。

ひろばはお子さんの成長が見え、子育ての見通しが持てる小さな社会!

様々な年齢のお友達が遊んでいるひろば。だから遊び方もいろいろ。遊びの中で、さまざまな経験をして、成長していきます。みんなで成長を見守ってきたいですね。

ひろばの様子



指しゃぶりも赤ちゃんの遊び♡

ホール遊び



雪遊び