

すこやかだより 2月号

2026年

川崎町地域子育て支援センター

すこやか

TEL 72-5800


<利用日時>
毎週月曜日～金曜日(祝日を除く)
10時～16時

<利用対象>
就学前のお子さんとその保護者・
妊娠中の方とその家族


ランチルームを開放しています

時間を気にせずゆっくりお過ごしください。

※講座の時間帯は利用できない
場合があります。ご協力のほど
よろしくお願いいたします。



まだまだ寒さが厳しく、空気も乾燥しています。インフルエンザなど感染症も流行する時期です。予防のため、うがい・手洗いを心がけましょう。



・かめさん



・赤ちゃんコーナー



・ままごと



・中庭





食育こらむ




今回のテーマ『免疫UPで風邪知らず』

寒い季節はこども達も体調を崩しやすくなっています。食事から免疫力を高めましょう！！
免疫とは？？ 体の中に病原菌やウイルスが入り込んできても、病気にならないよう働く機能のことです。

免疫に重要なのは << 腸 >>
全身の免疫細胞の約 6～7 割は腸にいます。ビフィズス菌や乳酸菌などの“善玉菌”は腸内環境を整え、この免疫細胞を活性化させる働きがあります。

【腸活におすすめの食べ物】
発酵食品：味噌、醤油、納豆、ヨーグルト、チーズ など
食物繊維：海藻、いも類、豆類、こんにゃく、きのこ など
オリゴ糖：大豆、玉ねぎ、ごぼう、アスパラガス、バナナなど

食事だけでなく、十分な睡眠、適度な運動など生活習慣を整えることが大切です。
大人もこどもも体調を整え、寒い季節も乗り越えましょう！！





要予約

定員・・・保護者と子ども20人程度 ※お電話でも予約を受付けております
行事予定が変更になる可能性があります。その際はホームページにてお知らせします。

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
		すくすく教室 10時30分～ 11時30分		親子でエアロビ 10時30分～ 11時30分		休館日
8	9	10	11	12	13	14
休館日			休館日		親子ヨガ教室 13時30分～ 14時30分	休館日
15	16	17	18	19	20	21
休館日			英語であそぼう 13時30分～14時		親子わくわく教室 熊丸みつ子先生とあそぼう 10時30分～11時30分	休館日
22	23	24	25	26	27	28
休館日	休館日	ベビーマッサージ 10時30分～ 11時30分	おはなし会 11時～11時30分	テーマ 「もうすぐひな祭り」		休館日

※2月の育児講座の予約は、1月5日(月)8時30分からできます。

すこやかだより 3月号

2026年

川崎町地域子育て支援センター
すこやか
TEL 72-5800

＜利用日時＞

毎週月曜日～金曜日（祝日を除く）
10時～16時

＜利用対象＞

就学前のお子さんとその保護者・
妊娠中の方とその家族

ランチルームを開放しています

時間を気にせずゆっくりお過ごしください。

※講座の時間帯は利用できない
場合があります。ご協力のほど
よろしくお願いいたします。



太陽の日差しが暖かく感じられるよう
になり、春もそこまで来ていますね。
でも、まだ寒い日も多いので体調には
十分に気をつけてください。



・かめさん



・赤ちゃん コーナー



・ままごと



・中庭



オンライン講座予約がはじまりました！！

予約方法についてはホームページに掲載しています。
ご不明な場合は来館時にお気軽にお声がけください！

予約

予約にはわくわく広場
初回利用登録が必要
です！

こどものための「お金セミナー」を開催します

物価高騰のこの時代…こども達のためにどう“お金”を貯める
のが賢いの？？講師をお迎えし、“こどものためのお金”につ
いてみんなで考えましょう！！

【日 時】

令和8年3月17日(火) 10時30分～11時30分

【場 所】子育て支援センター わくわく広場

【講 師】メットライフ生命 ※保険の勧誘等は一切ありません

【参加費】無料

※要予約 先着 20 名程度



要予約

定員…保護者と子ども20人程度

行事予定が変更になる可能性があります。その際はホームページにてお知らせします。

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
		すくすく教室 10時30分～ 11時30分		親子でエアロビ 10時30分～ 11時30分	親子ヨガ教室 13時30分～14時30分	休館日
8	9	10	11	12	13	14
休館日			おはなし会 11時～11時30分		親子わくわく教室 熊丸みつ子先生とあそぼう 10時30分～11時30分	休館日
15	16	17	18	19	20	21
休館日		「お金セミナー」 10時30分～ 11時30分	英語であそぼう 13時30分～14時		休館日	休館日
22	23	24	25	26	27	28
休館日						休館日
29	30	31				
休館日						休館日

※3月の育児講座の予約は、2月2日(月)の8時30分からできます。