



# おひさまだより



子育て支援センター おひさま 7月号 令和7年6月30日

ニセコ町字富士見 17 番地 44-2739 44-2700

Eメール [kosodate@town.niseko.lg.jp](mailto:kosodate@town.niseko.lg.jp)

ホームページ <http://www.town.niseko.hokkaido.jp/kosodate/>



今年も気温が高くなり暑い日が多くなりそうですね。水分補給や休息をしっかりとって体調を崩さないように気をつけて過ごしていきましょう。

先日、子育て講座「有酸素フィットネス」を開催しました。軽くストレッチして身体をほぐしてからスタート。ステップを少しずつ覚え最後に組み合わせて踊りが完成しました。ステップは時々頭を使って覚えるものもあり、身体と頭を使いほどよく汗もかき良い運動になりました。



## おひさまにこにこ相談

にこにこ相談(保健師・栄養士相談)を下記の日程で行います。子どもの発達や予防接種、離乳食のことなど子育てに関する悩みや疑問を相談してみませんか。

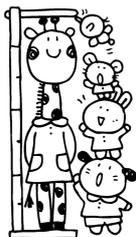
身長や体重の測定も行います。

〈日 時〉7月8日(火)

午前10時～

午前11時30分

〈場 所〉子育て支援センター  
おひさま



## 下記の日程で水遊びを行います

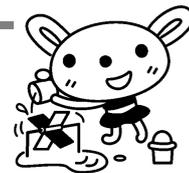
〈日 時〉7月16日(水)・29日(火)

10時～11時頃まで

天候、気温の状況により中止の場合もあります。

〈用意するもの〉水遊び用オムツ・バスタオル・着替え  
飲み物・持っている人はラッシュガード

※水遊び中は、子どもから目を離さないでください。



## 駐車場の利用について

駐車場ではお子さんから目を離さず、歩くときは手をつないでくださいね。

お互い気をつけて事故やケガがないようにしましょう。





**子育て講座**

**「バレエエクササイズ」**

身体を動かすことにより、重心やバランスを保ったり、背中や肩の柔軟性向上にもつながります。

〈日時〉 7月10日（木） 10時～

〈場所〉 町民センター

〈服装〉 動きやすい服装

〈持ち物〉 必要な方は飲み物  
タオルなど

〈託児〉 支援センター「おひさま」

〈申込期限〉 7月8日（火）

**子育て講座「アクセサリー教室」**

〈日時〉 7月15日（火） 10時～

〈場所〉 町民センター

〈材料費〉 1500円

〈託児〉 支援センター「おひさま」

〈申込期限〉 7月8日（火）



**子育て講座「アロマスプレー」**

精油を使ったリラックスやリフレッシュできる香りのスプレーをつくります。

〈日時〉 8月21日（木） 10時～

〈場所〉 町民センター

〈材料費〉 500円

当日キャンセルの場合は材料費をいただきます

〈託児〉 支援センター「おひさま」

〈申込期限〉 8月15日（金）



**\* おひさま7月の行事予定 \***

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
		にここ相談 10時～		講座10時～ 「エクササイズ」		
13	14	15	16	17	18	19
		講座10時～ 「アクセサリー」	水遊び 10時～			
20	21	22	23	24	25	26
	海の日					
27	28	29	30	31		
		水遊び 10時～				

