



おひさまだより



子育て支援センター おひさま 9月号 令和8年9月1日

ニセコ町字富士見 17 番地 44-2700 44-2739

Eメール kosodate@town.niseko.lg.jp

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



暑い日は水遊びを楽しみました。タライに入っている水を触ったり、容器やじょうろで水を汲んだり流したり、プールに入って水の中に浸かったり体を伸ばしてリラックスして遊び楽しんでいましたよ。暑い日は冷たい水が心地よく感じますよね。

暑い日が続き食欲がおちたり、寝苦しくしっかり睡眠がとれないなど夏の疲れがでていませんか。生活リズムが乱れてしまうと体の抵抗力を下げてしまうので、決まった時間に食事をするなど、できるだけ乱さないよう体調を整えて元気に過ごしていきたいですね。



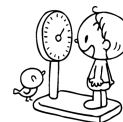
おひさまにここ相談

にここ相談を下記の日程で行います。子育てについて悩みや疑問はありませんか。保健師と栄養士も来てくれますので、お気軽にご相談ください。身長や体重の測定もします。

〈日 時〉 9月4日（金）

午前10時～午前11時30分

〈場 所〉 おひさま



子育て講座

「有酸素フィットネス」

身体をのびのび動かして

リフレッシュしませんか。

〈日 時〉 9月18日（金）

〈場 所〉 町民センター

〈服 装〉 動きやすい服装
運動靴

〈持ち物〉 必要な方は飲み物
タオルなど

〈託 児〉 おひさま

〈申し込み〉 9月15日（火）まで

子育て講座「料理教室」

おいしいメニューと一緒に楽しくお料理しませんか。
作った料理は親子で一緒に食べます。

詳しくは来月号でお知らせします。

〈日 時〉 10月27日（火）





おひさま秋遠足

バスに乗って京極町「ふきだし公園」へ行きます。

〈日 時〉 9月9日(水)

午前9時50分 町民センター集合

午前10時 町民センター出発

(予備日 9月15日(火))

〈行き先〉 京極町「ふきだし公園」

〈持ち物〉 お弁当 飲み物 敷き物 着替えなど

〈日 程〉 9時50分 町民センター集合

10時00分 町民センター出発

12時30分 ふきだし公園出発

13時00分 町民センター到着予定

解散

〈申し込み〉 9月2日(水)まで



幼児競走「かけっこ」に参加しませんか

9月5日(土)に幼児センターの運動会があり、プログラムの中に幼児(未満児)のかけっこがあります。幼児競走は10時30分前後になると思います。(競技の進行状況によっては前後する場合がありますのでご了承ください)

〈幼児センター運動会日程〉

9月5日(土) 開会式 9時30分

- ・ 5日(土)が雨天の場合は、6日(日)に延期になります。
- ・ 6日(日)も雨天の場合は中止になります。



* おひさま9月の行事予定 *



日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
					にこにこ相談 10時～	幼児センター 運動会
6	7	8	9	10	11	12
			おひさま遠足 「ふきだし公園」			
13	14	15	16	17	18	19
		遠足予備日			講座 10時～ 「フィットネス」	
20	21	22	23	24	25	26
	敬老の日	国民の休日	秋分の日			
27	28	29	30			

