



利用日：月曜日～金曜日（祝日・年末年始を除く）
 利用時間：午前10時～12時 午後13時～16時

宮崎県西諸県郡高原町大字西麓360番地1「ほほえみ館内」
 ☎0984-21-2421（直通）高原町子育て支援センター

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3 文化の日	4 振替休日	5	6 皇子原公園で あそぼう	7	8	9
10	11	12 絵本の時間	13	14	15	16
17	18	19 (乳児健診)	20	21	22 総合運動公園 であそぼう	23 勤労感謝の日
24	25	26	27 アルバム製作	28	29	30

福留健一先生の子育て講座を行いました

演題『脳を育てる睡眠』について乳幼児期の睡眠が今後の成長にどのように関わるかを
 ていねいにお話しいただきました。センター利用の方々は0・1・2歳児を養育中であり、
 この時期に聴いて貴重な学びをされたようです。



たくさんの「へ～、なるほど」と思うことがあり、参加してよかったです。

睡眠を大事に子育てしたいと思います
 三種類の脳
 5歳までに「早寝早起き朝ごはん朝うんこ」の習慣をつける
 脳は心、体を作る
 睡眠＝脳

10月の『皇子原公園であそぼう』もーりい・おうじばるの木での様子



お知らせ

12月4日（水）はクリスマスリース製作を行います。
 11月19日より予約を受付ますので子育て支援センターにて予約受付用紙にご記名ください。



皇子原公園で遊ぼう
 申し込みが必要です
 11月6日（水）
 10時15分～11時30分
 【場 所】もーりい（屋根付き遊具施設）
 【雨天時】おうじばるの木（室内遊具施設）
 【持参物】帽子・タオル・水筒・着替え
 ※現地集合解散です。

総合運動公園で遊ぼう
 申し込みが必要です
 11月22日（金）
 10時15分～11時30分
 【場 所】高原町総合運動公園（高原中手前）
 【雨天時】おうじばるの木（室内遊具施設）
 【持参物】帽子・タオル・水筒・着替え
 ※現地集合解散です。

※各行事等について詳しくは子育て支援センターにお尋ねください。