



【8月の予定】



月

火

水

木

金

			1日 栄養士相談 ※要予約 15:00～16:00	2日 絵本 読み聞かせ 9:30～10:00
5日 身体測定 希望者	6日	7日	8日 ママさんヨガ ※要予約 14:00～14:30	9日 合同育児講座 ※要予約 14:00～15:30
12日 山の日 振替休日	13日	14日	15日 お誕生会 ※要予約 10:30～11:00	16日
19日	20日	21日	22日	23日 水遊び 9:30～11:30 ※1時間 5組×2
26日 水遊び 9:30～11:30 ※1時間 5組×2	27日	28日	29日	30日

利用案内

【午前の部】月曜日～金曜日 9:00～12:00

【午後の部】火曜・木曜日 14:00～16:00

月・水・金の午後は育児相談を受け付けています。
(お気軽にご相談ください ※要予約)

☆おねがい☆

- *初めての来所の方は利用登録をお願いします。
- *来所時には、受付簿に名前を記入してください。
- *園庭やテラスで遊ぶ際には、担当までお声掛けください。
- *状況により時間、人数制限の変更をさせていただくことがあります。ご了承ください。
- *講座は利用登録をしている方から申し込み順にご案内いたします。
- *利用に際しては、駐車場の数に限りがあり、事前にお電話での確認をお願いいたします。

栄養士相談

8/1(木) 15:00～
16:00
講師：工藤優美氏
場所：新栄町こども園
費用：無料
5組程度
※要申し込み

ママさんヨガ

8/8(木) 14:00～
14:30
講師：安達暁美氏
場所：遊戯室
費用：無料
10組程度
※要申し込み
※駐車スペースあります

フール遊び

8/23(金)、8/26(月)
9:30～10:30 (5組)
10:30～11:30 (5組)
場所：2階 テラス
持ち物：水遊びパンツ、水着、
着替え、タオル、水分
補給
※お座りが出来るくらいが楽しめます。
1日10組 ※要申し込み
※駐車スペースあります

8月生まれのお誕生会

8/15(木)
10:30～11:00
みるくでもお祝いさせて
ください
事前の申し込みが必要です。
職員にお声かけください。
お誕生カード代 300円
をお願いします。



★育児講座申し込みは、来所時又はお電話でも受付しております。 お気軽にお声かけください。

【 7月育児講座の様子 】



アロマ石けん作り



ゆんたくストレッチ



3支援センター合同育児講座

3 施設合同育児講座 こっこーま、かびら、みるくる

【ゆずりん・親子ふれあいコンサート】

歌・ピアノ：中山 譲氏

パーカッション：玉木 正昭氏

・日時：令和6年8月9日(金)

14:00～15:30

(受付 13:30～)

・場所：石垣島ピアホール 2 階(730 交差点角)

・申し込み人数： 定員 20 組

※申し込み方法はみるくる公式ラインにて
お知らせいたします

みるくる公式
ラインです
登録よろしくお願
いします。



くわの葉
食べたいな❤️

暑い夏を元気にすごそう！！ (センター長)

しっかり栄養と睡眠！こまめに水分補給と適度な運動！！ 適切な室温管理で健康管理！自律神経を整えよう～

熱中症 症状別重症度

I 度	めまいや立ちくらみ こむら返り 手足のしびれ など	涼しいところで休ませ、 水分・塩分を 補給する	
II 度	吐き気 体がぐったりする 力が入らない など	衣服をゆるめ、 氷のうなどで 体を冷やす	
III 度	全身のけいれん 呼びかけへの反応がおかしい まっすぐ歩けない など	すぐに 救急車を呼ぶ	

●食中毒予防：安全でおいしいお弁当作りのポイント●

- 1, 出来上がったお弁当は、完全に冷ましてから蓋を閉める。
- 2, おにぎりは、ラップや使い捨ての手袋を使って握る。
- 3, ミニトマトはへたをとってから洗い、水分を拭きとってから詰める。
- 4, 前もって冷蔵庫で保存した食材をお弁当に詰める時は、必ず再加熱して、よく冷ましてから詰める。
- 5, ケチャップやソースは別な容器に入れて持ち運び食べる直前にかける。