

令和8年(2026年)

田柄地区区民館 子育てのひろば



6月の ぴよぴよだよ!

0歳～3歳の子どもと保護者対象 毎週 月～土(日・祝はお休み) 時間:10:00～17:00

〒179-0073 練馬区田柄 3-28-13 03-3926-4934

紫陽花の花が日ごとに濃く色づいてきました。気温や湿度の高い日が多くなるので、衣服の調節や水分補給に気をつけてお過ごしください。ぴよぴよのお部屋では、快適に遊べる環境を用意してお待ちしております!



【6月の予定のご案内】

日	月	火	水	木	金	土
	1 	2	3	4 	5	6
7	8	9	10 	11	12 ピアノで うたおう	13
14	15	16 リトミック	17 栄養士 おはなし会	18	19	20
21	22	23 びっくり箱	24	25	26 	27
28	29	30				

【ピアノでうたおう】6月12日(金)10:30～11:00

場所:音楽室 予約はいりません。
ピアノに合わせて、親子で一緒にうたって楽しみましょう。

【リトミック】6月16日(火)10:30～11:00

場所:第4会議室
定員:10組 (対象児8か月～1歳3か月)
音楽に合わせて楽しく身体を動かしてみませんか?
予約受付:6月11日(木)10時より
電話(3926-4934)又は直接職員にお声掛けください。

【びっくり箱】6月23日(火)10:30～11:00

場所:第4会議室 予約はいりません。
楽しい人形劇のショーがあります。
小さなお子さんも楽しめます。
親子で楽しいひと時を過ごしてみませんか?

【栄養相談】6月17日(水)10:30～12:00

区立保育園栄養士による栄養士おはなし会
があります。 予約はいりません。

イベントに参加するときは、ぴよぴよで受付を済ませてから参加するようにお願いします。



《プチ情報コーナー》



ここでは、健康維持やホームケア・感染症・食育・安全・発達についてなど...ちょっとした情報をお知らせしていきたいと思います。

水分補給



～どんなものを飲めばいいの？～

通常の水分補給は、水や麦茶・緑茶など、できるだけ低カロリーのものでおすすめです。牛乳は、不足しがちなカルシウムを摂取できる優れた飲み物ですが、飲みすぎるとカロリーのとりにすぎになってしまいます。また、ジュースや炭酸飲料などは糖分が多いので飲む場合は少量にした方が良いでしょう。

こまめな水分補給は大切ですが、甘い飲み物のとりすぎには気をつけましょう。

汗をたくさんかきましょう

汗を出す「汗線」は、赤ちゃんも大人もほぼ同じ数だけあります。ところが、いつも冷房の効いた室内にいて汗をかく機会が少ないと、汗線が働かなくなって汗をかきにくいカラダになってしまいます。汗には、体温を調節する大切な役割があります。働く汗線の数が決まるのは、3歳までとされています。小さい頃にたくさん汗をかくことが大切です。



あせもを防ぐために・・・汗をかいたら、濡らしたタオルで拭く、シャワーを浴びるなどで汗に含まれる塩分などを取り除きましょう。

《お知らせ》



《誕生日のお祝い》

誕生日カードを作成し、個別にお祝いをします。

お誕生日が近くになりましたら、職員に声をかけてください。

練馬区立子ども家庭支援センター

<公式 (旧 Twitter について)>

ぴよぴよのイベント情報などをお知らせしていきます。

フォローをお願いします。



ぴよぴよで遊ぶ時は、お子さんは転倒を防ぎ、健康のために靴下を脱いで遊びましょう。大人の方は衛生上、靴下を着用してください。ご協力よろしくお願いたします。

