

令和8年（2026年）

田柄地区区民館 子育てのひろば



10月の ぴよぴよだより

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

まだまだ暑い日もありますが、秋の虫たちの鳴き声も響くようになりました。外遊びも少しずつ長く楽しめるようになりましたね。外遊びの後は、ぴよぴよに来て過ごしませんか？

皆さんのお越しをお待ちしております。



【10月の予定のご案内】



日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7 栄養相談	8	9 	10
11	12 スポーツの日	13	14 びっくり箱	15 リトミック	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28 一緒に歌おう	29	30	31

【びっくり箱】14日（水） 10:30～11:00

場所 会議室 4

人形劇、パネルシアターなどを一緒に楽しみましょう
予約はいりません。

【栄養相談】7日（水） 10:30～12:00

場所：ぴよぴよ室

公立保育園の栄養士と、食事の話をしてみませんか？

予約はいりません。

【リトミック】15日（木） 10:30～11:00

場所 会議室 4 対象年齢 1歳～1歳8か月

音楽に合わせて体を動かしましょう。

予約受付：8日（木）10時より電話又は直接職員
にお声がけください。電話：3926-4934

【一緒に歌おう】28日（水）

11:00～11:30 15:30～16:00

場所 ぴよぴよ室

パンダちゃんとおもちちゃんと一緒にうたい
ましょう。リクエストお待ちしております。
予約はいりません。

《フキ情報コーナー》



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。



目の日 10月10日は目の日です。

●目に良い栄養●

ビタミンA→目の粘膜を強くする

人参、ほうれん草、かぼちゃなど

ビタミンB→目の神経の働きを助ける

豚肉、サバ、玄米、レンコン

レバー、納豆、卵、のり

ビタミンC→目の健康を保つ

柿、小松菜、ブロッコリー

じゃがいも、さつまいも、大根

食事に取り入れてみるのもいいですね



さつまいもは食物繊維が豊富

さつまいもに含まれる食物繊維は腸内の善玉菌を増やしておなかの調子を整えるため、便秘予防に役立ちます。穀類やいも類、野菜、海藻などを多くとる、食生活が変化した現代では、摂取量は20分の1くらいに減ってしまいました。旬のさつまいもを食べて、食物繊維をしっかりととりましょう。



《お知らせ》

練馬区立子ども家庭支援センター
＜公式X（旧 Twitter）について＞
ぴよぴよのイベント情報などお知らせ
していきます。
フォローをお願いします。



《誕生日のお祝い》

誕生日カードを作成し、個別に誕生日会を開き、お祝いをします。お誕生日が近くなりましたら、職員に声をおかけください。

