

あけましておめでとうございます。皆様にとって笑顔あふれる一年となりますように！今年もよろしくお願いします。

サラダの国 1月の予定

- 6日(火) 年始スタート(通常開催)
8日(木) 身体測定①(午前の部 10:30~11:00
午後の部 13:30~14:00)
9日(金) 親子ふれあいヨガ体操① **要予約** (詳細は右記参照)
(講師：鈴木かよ先生)
13日(火) 小児はりセミナー 10:30~11:30
(講師：はやさき鍼灸治療院 院長 杉本崇子先生)
14日(水) 身体測定②(午前の部 10:30~11:00
午後の部 13:30~14:00)
16日(金) 『子育てアドバイザー神崎先生と遊ぼう！』
先着12組 開始 10:45~ 午後の部は通常開催
23日(金) 親子ふれあいヨガ体操② **要予約** (詳細は右記参照)

♪ 1月のうた ♪

コンコンクシャンのうた ゆきのこぼうず



サラダの国 利用にあたってのお知らせとお願い

利用時間 (午前の部) 9:30~11:30
(ランチタイム) 11:30~12:15
(午後の部) 12:30~14:30

※午前の部・午後の部どちらかの利用をお願いします。
※ランチタイムは、午前利用でお弁当持参の方の利用時間です。

利用定員 午前・午後の部 各先着 10組程度

施設について 未就園児対象施設です。(冬休み中、小学校や幼稚園等に在籍するご兄弟の利用は、ご遠慮ください。)

※ご家庭で検温・体調確認をしてからご来館ください。
体調不良の時は、利用をお控えください。
※手洗いや手指消毒のご協力をお願いします。

あつまりタイム

午前の部は 11:00 頃、午後の部は 14:00 頃より実施します。
絵本の読み聞かせやパネルシアターなど楽しい催しがあります。

『すすっこ子育てアプリ』…鈴鹿市デジタル母子健康手帳

鈴鹿市から今まで『子育て応援サイトきら鈴』で発信していた子育て支援センターやつどいの広場などのイベント情報が、令和7年12月から『すすっこ子育てアプリ』へ移行しました。「母子も」で検索して、ぜひご活用ください。

パホパフクラブ 1月の予定

パホパフクラブとは？…ほうりんこども園グループ両園の子育て支援活動の日です。

長太 ほうりん認定こども園(北長太町)
15日(木)

高岡 高岡ほうりん認定こども園(高岡台)
20日(火)

※両園とも先着 10組程度 10:00~11:30 開催

鈴木かよ先生『親子ふれあいヨガ体操』

日時 1/9(金)→予約は 1/6(火)~

1/23(金)→予約は 1/13(火)~

来館もしくはお電話(平日 9:30~14:30)にて受付

場所 サラダ別館 **時間** 13:00~13:30

組数 10組限定 **対象年齢** 0歳~2歳 11か月

※ヨガ開催日午後の部は
予約された親子のみの
利用となりますので
ご了承ください。



つるかめサロン 1月行事予定

※地域の高齢者の皆さまを対象にサラダ別館にて催しを行っています。(無料：参加自由)

★鈴木かよ先生『ヨガ教室』

9日(金) 23日(金) 13:30~14:30

☆たにおか鍼灸治療院『健康セミナー』

15日(木) 13:30~14:30

❄️ 本格的な冬に向けての感染症対策 ❄️

これから一段と寒さも厳しくなり、インフルエンザやウイルス性胃腸炎など様々な感染症がさらに流行する季節です。冬を元気に過ごせるよう以下のことを心がけてみてください。

- ① **生活リズムを整える**
年末年始で生活のパターンが変わってしまうことも。リズムの乱れは早めに戻しましょう。
- ② **風邪やウイルスに注意**
顔色や呼吸、鼻水など、お子さんの「いつもと違う」体調変化に早めに気づきましょう。
- ③ **手洗いやうがいの励行**