



# 8月 おたより

暑さも日々ましている8月！コロナ感染症や熱中症が連日話題になり、心配なことが多いですが換気、冷房を上手に使い水分補給と休息をしっかりと取りながらこの夏を乗り切りましょう！

子育て支援センターでは感染症対策等のため午前、午後5組の予約制です。WEB又は電話にてご予約ください。

## 8月の予定

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10 ウンケー	11 緑の日	12 ウーケイ	13
14	15	16	17	18	19 要予約 産後ママ腰痛改善 プールでトレーニン 午後閉所	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31 午後閉所	7/19・7/31の午後は職員研修の為お休みです。		

### WEB予約

子育て支援センターの利用予約は「いーじま でーじらくらく予約システム」をご利用ください。



QRコード

### 夏の可愛いお昼寝&お座りアート



優雅にリトルマーメイド



甚平や浴衣でお祭り気分！

## 産後ママ腰痛改善プールのトレーニング&プールサイドで水遊び 8月19日(金)

定員：5組(要予約)

時間：午前10時～11時半(9時45分集合)

場所：総合体育館(プール) 現地集合、現地解散

持ち物：水着、水泳帽、タオル、着替え、水分補給用の飲み物

(タオル、着替え、飲み物は、ママとお子さんの分を別々に用意してください)



今月はプールでトレーニング！

水中ウォーキングなどで効率よく有酸素運動ができるプールトレーニングは、膝や腰の負担も少なく産後ダイエットにもおすすめです。

ママがトレーニングの間、子どもたちはプールサイドで水遊び！(15分程度)

水遊び用パンツや水着を着てプールサイドで水遊びをします。



水着も無いし、プールに入るのちょっと勇気が・・・そんなママはお子さんと一緒に水遊びへの参加もできます。お気軽にご参加ください。

## 7月の活動の様子

泣き顔も良き

お先に！お祭り気分



チバ体組  
エンタ  
ックス  
計て

実習中の名桜大学の学生さん！  
託児のお手伝いとトレーニングも一緒に参加してくれました。

## お知らせとお願ひ

☆午前5組・午後5組の予約制 (WEB・電話)

入室前の検温、手指消毒、マスク着用(保護者)、健康チェック表への記入をお願いしています。

以下に該当される方のご利用をお控え頂くようお願いいたします。

- ①発熱(37.5℃以上)、咳、鼻水など風邪症状などがある方(家族も含む)
- ②新型コロナウイルスの陽性者又は濃厚接触者と接触された方。
- ③支援センター利用前、7日以内に県外・村外への渡航歴がある方。

(特別な事情がある場合は職員までご相談ください)

※新型コロナウイルスなどの感染状況によって、利用条件の変更やイベントが延期又は中止になる場合もあります。ご了承ください。

☆ご不便をおかけしますが、引き続きご理解ご協力よろしくお願ひします。

開所時間：午前9時～正午

午後1時～午後4時(土日・祝日・年末年始はお休みです)

お問い合わせ：0980-49-3070

