

SMILE

2023年4月



公式HP



Twitter



Instagram



住所：安中市原市1990-1
電話：027-380-2525
駐車場：8時30分～17時30分
スマイル棟開館時間：9時～17時

【新年度開始！！】

スマイルパークの桜も一気に咲き始め、春の訪れを強く感じるようになってきました。入園、入学、進級など新しい生活の始まりと共に、疲れが出やすい季節となりますね。ぜひ、スマイルパークに足を運んでいただき、気持ちも身体もリフレッシュしてください♪スマイルパークも3年目となります。皆様のご意見を参考にしながら、より愛されるスマイルパークを目指して、スタッフ一同精進してまいります。



【ひなまつり～日本のならわしを楽しもう～】

講師に、元県立歴史博物館学芸員の神宮先生をお招きし、伝統行事『ひなまつり』についての由来や歴史、食事に込められた意味などクイズ形式で楽しみながら、貴重なお話を聞かせていただきました。皆、古くからの伝統行事に親しみを感じながら手作りの桜餅とお抹茶をいただきながら、とても有意義な時間となりました。

あんなかスマイルパーク 4月の予定

23日(日)	10:30～11:30	スマイルパーク4月イベント 『マジックショー～不思議な世界を体験しよう～』 ※申込み終了
28日(金)	9:30～	『元気のレシピ』 ～着物地を使った花のブーケ～ ※先着25名様(予約なし) ※参加費：200円
多目的室で開催！		ワークショップ ※貸館の状況により中止する場合があります。 母の日の手作りプレゼント・カレンダー・ブラバンキーホルダー 8日は竹細工教室を開催します。(10:00～12:00予定)
毎週金曜日開催！	9:00～	『ラジオ体操』 一緒に健康づくりを始めましょう

スリッパの数に限りがあります。持参にご協力をお願いいたします。

2023年4月

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
26	27	28	29	30	31	1
2	3	4 休館日	5	6	7 ラジオ体操	8 竹細工
9	10	11 休館日	12	13	14 ラジオ体操	15
16	17	18 休館日	19	20	21 ラジオ体操	22
23 SPイベント マジック	24	25 休館日	26	27	28 ラジオ体操 元気のレシピ	29
30	1	メモ				

2023年5月

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
30	1	2 休館日	3 SPイベント お茶会	4	5 ラジオ体操	6
7	8 休館日	9 休館日	10 休館日	11 休館日	12 ラジオ体操	13 竹細工
14	15	16 休館日	17	18	19 ラジオ体操	20
21	22	23 休館日	24	25	26 ラジオ体操 元気のレシピ	27 竹細工
28	29	30 休館日	31	1	2	3



NIKO NIKO

2023年4年月



Instagram



イベントお申し込みフォーム

〈睡眠 ～子どもの発達を考える～〉

子どもの「寝つきが悪い」「夜中に何度も起きる」などの悩みをよくお聞きします。眠れないのは親も子ども辛いですね。「よい睡眠」には、一日の生活まるごとを振り返ってみると良いかもしれません。乳幼児期は夜は8:00に寝て朝6:00に起き10時間は眠ると良いとされています。(+昼寝)大人の都合で食事の時間が遅くなり、寝つきに影響したり、子どもの体内リズムと寝る時間がずれている事も多い様です。食事の時間を早くすることで寝つきが良くなる場合もあります。また乳幼児は一度にとれる食事の量が少ないため早くお腹がすいて目が覚める子もいます。その都度授乳したり、離乳期なら消化のよい炭水化物や野菜だけでなく、腹持ちの良いたんぱく質をしっかりとると良いかもしれません。



また家庭に合った寝つきのルーティンを見つけましょう。絵本の読み聞かせ、ぬいぐるみと寝るなど。昼間体をいっぱい動かす、陽の光を浴びる、寝る部屋は真っ暗にする、スマホを寝室に持ち込まないなども寝つきには大切です。その他 体の緊張が高く寝つけない場合もあります。マッサージしたり、親しい人と体をふれあい、たくさん遊ぶと眠りの態勢に入りやすいようです。マッサージに興味のある方は、ぜひスタッフまで声をかけて下さい。一緒に覚えましょう！

～おはなししましょ♡絵本の会 ご参加ありがとうございました～

3月9日におはなししましょ♡絵本の会が行われました。自己紹介のあと、絵本のお悩みや参加者のみなさんにお持ちいただいたおすすめの本を紹介しあっていただきました。みなさん1ページずつおすすめポイントをお話しくださって、遊んでいた子どもたちも好きなページが出てくるとかけよってきてくれましたね。ふみきりが好きなお友だち、しかけ絵本が好きなお友だち、好きな絵本から「なっとう」が言えるようになったお友だち。一人一人のエピソードが何ともかわいらしく、子育ての中で自然に絵本を楽しんでくださっている事、とてもうれしく思いました。スタッフからの絵本紹介や、読み聞かせ等も時間が足りなくなってしまったので、次回はぜひ取り入れて計画したいと思います。



絵本を食べてしまう、話を聞かずにページをめくってしまう等のお悩みも聞かれますが、聞いた聞かないにとらわれず、一緒に絵をみたり、大好きな人と肌が触れあう時間が子どもたちにとっては、宝物になります。メディアが発達している現代だからこそ、絵本を手にとって親子で楽しんでいただけると嬉しいです。みなさんのおすすめの絵本をプレイルーム内に貼りだしていますので、見てみてくださいね!!

2023年4月

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
26	27	28	29	30	31	1
2 ニコニコ 休館日	3	4 休館日	5	6	7	8
9 ニコニコ 休館日	10	11 休館日	12	13	14 リズム遊び BHS体操	15
16 ニコニコ 休館日	17	18 休館日	19 4月生まれ おたんじょうび会	20	21	22
23 ニコニコ 休館日	24	25 休館日	26 BHS体操	27	28	29 あそび しましょ♡
30	1	メモ				

子育て支援ニコニコ 4月の予定

※4月のイベント※

- リズムと身体調和マッサージ(BHS体操)
4月14日(金) 10:00～ 要予約8組 (3月27日(月)申し込み開始)
- 4月生まれのおたんじょうび会
4月19日(水) 10:30～ 要予約6組 (3月27日(月)申し込み開始)
- 身体調和マッサージ(BHS体操)
4月26日(水) 10:30～ 要予約6組 (3月27日(月)申し込み開始)
- あそびしましょ♡～パパの会～
4月29日(土) 13:30～ 要予約6組 (3月27日(月)申し込み開始)

※5月のイベント※

- リズム遊びと身体調和マッサージ(BHS体操)
5月12日(金) 10:00～ 要予約10組(4月24日(月)申し込み開始)
- 5月生まれのおたんじょうび会
5月19日(金) 10:30～ 要予約 6組(4月24日(月)申し込み開始)
- 身体調和マッサージ(BHS体操)
5月31日(水) 10:30～ 要予約 6組(4月24日(月)申し込み開始)

※詳しいご案内は インスタグラム、ホームページにてお知らせします！

入れ替え時間のご案内

以下の時間帯毎の完全入れ替え制とさせていただきます。

- ①9:30～10:15 (45分) ②10:30～11:15 (45分)
③11:30～12:15 (45分) ④12:30～13:15 (45分) ⑤13:30～14:15 (45分)

お申し込み・お問い合わせ

あんなかスマイルパーク 地域子育て支援拠点ニコニコ
群馬県安中市原市1990-1 Tel. 090-4116-3659
mail annaka.nikoniko@gmail.com
休館日：火曜・日曜