

# ふれあいセンターおおだか5月

## 5月の予定表

日	曜日	行 事
1	金	
2	土	
3	日	憲法記念日
4	月	みどりの日
5	火	こどもの日
6	水	振替休日
7	木	身体測定
8	金	リトミック（予約制）
9	土	
10	日	休日
11	月	休日
12	火	子どもの日ふれあい遊び
13	水	こどもの日ふれあい遊び 身体測定
14	木	身体測定
15	金	リトミック（予約制）
16	土	
17	日	
18	月	
19	火	
20	水	ママ講座「防災について」 身体測定
21	木	身体測定 誕生カード作り
22	金	リトミック（予約制）
23	土	
24	日	
25	月	
26	火	
27	水	身体測定 誕生カード作り
28	木	誕生会 身体測定
29	金	誕生会 リトミック（予約制）
30	土	
31	日	



### 《利用について》

対 象：0歳～3歳までのお子さん  
 利用日：火・木曜日（0、1歳児） 水・金曜日（2歳児）  
 平日午後・土曜日（全年齢）

利用時間：9：00～14：00 まで

利用料：無料

★ランチ 火曜日～土曜日

★講座、行事を行っている場合がありますので、  
 初めの方は電話をしてからおいでください。

★連絡先（090 - 8549 - 5638）

※車でお越しの方は「中央有鄰学院」のホームページ内の

**こちらの動画**をご覧ください。



### 《ママ講座》

日時：5/20（水）10時30分～11時30分

内容：防災について「いざという時のために」

講師：中央有鄰学院 防火管理者 浦澤明美さん

対称：2歳児親子

※駐車場に限りがありますので、車でお越しの方は  
 職員までお申し出ください。ご都合の付く方は、ご参加  
 お願い致します。



### 《子どもの日ふれあい遊び》

0、1歳児・・・5/12（火）10時30分～  
 2歳児・・・5/13（水）10時30分～

元気に体操やかけっこ、ゲーム、ふれあい遊びなど  
 身体を動かして遊びます。

※申し込み開始 2歳児・・・5/1（水）

0、1歳児・・・4/28（火）

※駐車場に限りがありますので、定員に達しまし  
 たら締め切らせていただきます。

※通常のご利用は午後からとなります。



### 《心の中の怒りとうまく付き合うために》 「6秒数えてみよう」

怒る事はダメではなく、怒りで後悔しないように、怒りと  
 上手く付き合う（怒りをコントロールする）ための取り組  
 みです。

怒りのピークが続くのは、怒りを感じてから**6秒間**  
 と言われています。ムカッときたら深呼吸をして、心の中  
 で**6秒**数えてみましょう。

気持ちが少し落ち着き冷静に考えられるようになります。

