



2025. 2

	日	月	火	水	木	金	土
	<p>★ラップマークの日は、支援センターぱれっとはお休みです。</p> <p>ぱれっと職員はお休みですが、児童センターは開館しているので、自由に遊べます。 お気軽にご利用ください。</p>						1
午前							
午後							
	2	3	4	5	6	7	8
午前	休館日	ぱれっとタイム あそびバ!タイム 2月育児講座受付開始	ぱれっとタイム あそびバ!タイム		ぱれっとタイム あそびバ!タイム (助産師みのしま 先生と話そう) 身体測定	 (遊戯室のみ)	
午後		ぱれっとタイム	ぱれっとタイム		ぱれっとタイム 身体測定		
	9	10	11	12	13	14	15
午前	休館日	ぱれっとタイム あそびバ!タイム	建国記念日		ぱれっとタイム あそびバ!タイム		
午後		ぱれっとタイム			ぱれっとタイム		
	16	17	18	19	20	21	22
午前	休館日	ぱれっとタイム あそびバ!タイム	ぱれっとタイム あそびバ!タイム		2月育児講座 共催事業「神楽 ちびっこ運動会」 (要予約) ぱれっとタイム (集会室のみ)	 (遊戯室のみ)	
午後		ぱれっとタイム ハロー!0歳児	ぱれっとタイム		ぱれっとタイム		
	23	24	25	26	27	28	
午前	天皇誕生日 休館日	振替休日	ぱれっとタイム あそびバ!タイム		ぱれっとタイム あそびバ!タイム お誕生日会		
午後			ぱれっとタイム		ぱれっとタイム		



★ぱれっとタイム★ 月・火・木 9:30~12:00、13:00~15:30

赤ちゃんから幼児まで楽しめるおもちゃがそろい、親子でゆったりと過ごして遊べます。子育て仲間たちと出会って楽しく、おしゃべりや子育ての情報交換をしましょう。

★あそびバ!タイム★ 月・火・木 11:20~

手遊び、絵本読み聞かせ、体操など、親子で楽しめる時間です。

毎月1回、おたんじょうび会も開催しています。是非、ご参加ください。

★身体測定★

2月6日(木)のぱれっとタイムで簡易的(洋服を着たまま)な身体測定を行います。成長の目安にどうぞ。

★お誕生日会★

2月27日(木)あそびバ!タイム内で行ないます。

ささやかですが、お誕生日メダルをお渡しします。

2月生まれの方は、受付にて職員にお知らせください。



★助産師みのしま かおり先生とお話してみませんか?★(予約不要)

日時: 2月6日(木) 10:00~12:00

ぱれっとタイムの時間に、助産師のみのしま かおり先生が、いらっしやいます。母乳、睡眠、離乳食、便秘、お肌のケア、産前産後のお母さん自身の心や体のこと、など聞いてみませんか?

★2月子育て講座★(要予約)

共催事業「神楽ちびっこ運動会」

内容: 神楽公民館や民生委員との共催事業です。地域の方々と運動を楽しみましょう。

日時: 2月20日(木) 10:30~11:30

場所: ぱれっと遊戯室

対象: 未就園児の親子20組

申し込み: 2月3日(月) 9:00~

電話にてお申込みをお願いします。

持ち物: 動きやすい服装でお越しください。

着替えやタオル、おむつや飲み物などお子さんに合わせてご持参ください。

※育児講座のため、講座ご利用以外の方は、

集会室で遊べます。(遊戯室は遊べません)

この日のあそびバ!タイムはお休みです。

ご協力をよろしくお願いいたします。

★ハロー!0歳児(0歳児サロン)★

(予約不要)

日時: 2月17日(月) 13:00~15:30

月に1回「0歳児の日」を設けています。

0歳児の親子の皆さん、遊びにきませんか?

対象: 0歳児(1歳の誕生日を迎える月まで)

【ハロー!0歳児スケジュール】

13:00~ぱれっとタイム

参加者同士と自由に交流

13:30~14:10 のりせんせいとおとあそび

14:10~15:30 自由に遊んだり、交流できます。

身体測定を行います。(ご希望の方)

(お子さんの様子で自由解散)

※ハロー!0歳児は、集会室を半分に区切って行います。安全に過ごせるように配慮したいと思います。つきまして、0歳児親子のみの時間とさせていただきますので、ご協力の程、宜しく申し上げます。

リトミック講師: 白幡典子先生

★しきものご持参のお願い★

感染症が流行する季節となりました。予防や衛生面を考慮し、おむつ交換時やベビーベッド使用時に敷くシートやバスタオルなどは各家庭でご用意をお願い致します。



裏面もあります。

## 『ペンギンさんのやまのぼり』

ペンギンさんが こおりのやまを のぼります。

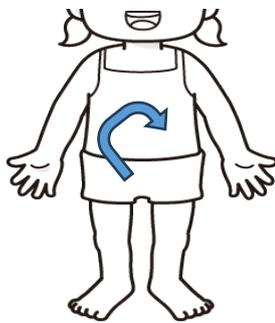
(お子さんのてのひらや体を、指先や手でリズムをとりながらタッチする。)

とーとととと ととととと、

(お子さんの腕や体を指先や手ですべるようにあがっていく。)

しゅーっと すべって いいきもち。

(さがって、お子さんの手のひらやお腹をくるくるさする。)



お子さんの足側から見て、お腹をおへそ下方から始まりのの字を書くように、時計回りにくるくるさすると簡単なお腹のマッサージになります。

### 腸内環境は元気かな？うんちで健康チェックをしよう！！

- バナナのように形がしっかりしている。
- 太すぎず、細すぎず、ちょうどいい太さ
- かたすぎず、やわらかすぎない  
(便秘でも下痢でもない)
- 色は黄色かうすい茶色  
(新生児は緑色のこともある)
- においがきつくない
- イキまずスムーズに出る
- 排便は1日1～3回

最近便秘など排便に関するご相談を多くいただいております。すぐには状態が良くなりえず悩んでいらっしゃるご家庭が多いかもしれません。

適切な水分量、野菜や発酵食品等腸内環境を整える食事、早寝早起き等規則正しい生活習慣、運動や日光を浴びること、身体を冷やさないことなどなど生活全体を通して少しずつ身体が整っていくようです。焦らず気長に体づくりをしましょう。心配な時、深刻な症状の場合は相談や通院を！

引用：『クーヨン』2023.10

### 旭川市子育て支援センター『ぱれっと』

月・火・木 9:30～12:00 13:00～15:30  
旭川市神楽3条6丁目(神楽児童センター内)  
でんわ：0166-63-6201  
メール：kosodatesien.paretto@roukyou.gr.jp



ぱれっとHPのQRコードです。ご活用ください。



神楽児童センターLINE  
ラインID: @546zsgzm