



すくすくだより

10月の地域活動



日	曜日	園庭	Bee	内容
1	木			
2	金	●		
3	土			
4	日			
5	月	●		
6	火			
7	水			
8	木			
9	金			
10	土			ひかりの子ども運動会
11	日			
12	月			スポーツの日
13	火	●	●	
14	水	●		
15	木	●		
16	金		●	リトミック&子どもに多い病気と対応について
17	土			
18	日			
19	月	●		
20	火	●		
21	水	●		
22	木	●	●	
23	金	●		
24	土			
25	日			
26	月			おひさま広場
27	火	●		
28	水	●		
29	木	●	●	
30	金			ハロウィン
31	土			

今月から新たに開催！

おひさま広場
1歳児ママクラス育児講座
場所：南大沢2-16
日時：10月26日（月）
10：30～11：30
料金：無料
予約：随時
042-670-9299



ひかりの子ども運動会

親子で一緒に「宝探し」

宝箱にはどんな宝が入っているかお楽しみですよ！

日 時：10月10日（土）受付9：20 競技9：40～

参加費：無料

対 象：保育園・幼稚園・こども園に通っていないお子様

定 員：10名

予 約：10月1日（木）予約開始



♪リトミック♪&「子どもに多い病気と対応」について

リトミック講師による楽しい音遊びや手遊びの後は看護師による「子どもに多い病気と対応について」のお話を聞きますか？質問コーナーもありますので是非ご参加ください！

日 時：10月16日（金）10：00～11：00 参加費：無料

対 象：保育園・幼稚園・こども園に通っていないお子様

定 員：5名

予 約：10月1日（木）予約開始

すくすく広場「ハロウィン制作」

かわいいハロウィンの制作をします。お友達と一緒に参加しませんか？

日 時：10月30日（金）10：30～11：00 参加費：無料

対 象：保育園・幼稚園・こども園に通っていないお子様

定 員：5名

予 約：10月1日（木）予約開始



Beeレストラン

時間：11：30～12：30

料金：大人330円、子ども220円

定員：各日6名

予約：10月1日（木）予約開始・希望日の3日前までに予約してください。

※アレルギーがある方は予約時にご相談ください。



ご利用案内

〈対象〉保育園・幼稚園・こども園に通っていないお子様

〈予約について〉土・日祝日を除く平日 10：00～16：00

〈参加費〉講座によっては定員、参加費があるものもございます。講座ごとにご確認ください。

☆すくすく広場へご登録いただくと、毎月お知らせ等を郵送いたします。近隣の未就園児の方にもご紹介していただき、ぜひ遊びに来てください。尚、登録は事務所までお声掛けください。たくさんの登録お待ちしております！

お問い合わせ

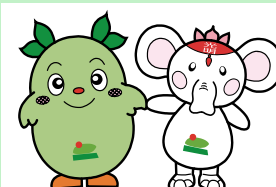
光明第八こども園

住所：八王子市上柚木3-13-2

TEL：042-675-4811

<https://www.koumyou8.net>

担当 小野・田中



子育て情報

一緒に歩けば いいこといっぱい



歩くことで育つ子どもの体と心

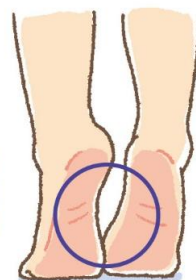
- 車や電車、バス、自転車、ベビーカーなど、移動手段の便利さと引き換えに、子どもの歩く時間が減っています。そのため、運動能力に大きな影響を与える「土踏ます」が作られないまま成長する子どもの数も増え

ています。歩くことは子どもの骨や筋肉を強くするだけでなく、足裏への刺激によって脳の血流も活発にします。歩くことの効果やメリットを知り、子どもと一緒に「歩く」ことをぜひ意識してみてください。



歩くことの効果

- 骨や筋肉を強くする
- 脳の血流をよくする
- ストレス解消
- 安眠
- 肥満防止



土踏ますぐがしっかりある足は、健康な足！

サイズの合わない靴に要注意！

知っておきたい3歳からの靴選び

成長を見越した大きいサイズの靴、逆にきつくなった靴、デザイン優先の靴、歩きぐせのついたお下がりの靴……こんな靴を履かせていませんか？

こうした靴は、転倒の原因になるだけでなく、子どもの足の発達や姿勢、運動能力にも大きな影響を及ぼします。成長が早い時期だけに、靴のフィット感はこまめにチェックしましょう。購入するときは靴の中敷きを出してその上に立たせ、しっかりとサイズを確認してください。

靴選びのポイント

- ☐ 面ファスナーなどで甲の高さが調整できる
- ☐ つま先に5mm～1cmのゆとりがある
- ☐ つま先が少し反り上がっている
- ☐ かかと部の支えがしっかりしている
- ☐ 足の動きに合わせてソフトに曲がる
- ☐ 靴底に弾力がある
- ☐ 適度にやわらかく、通気性のよい素材



LINE VOOMに登録お願いします!!

☆園の情報や活動をLINE BOOM、HPで配信中です！ぜひ登録をお願いします！！



スーパー三徳にて作品を展示中!!

子どもたちの書道や華道、季節ごとの作品を階段の踊り場に飾っています。是非ご覧ください！