

ほっぽだよい

2月号



寒暖差が激しく体調を崩しやすい時季ですね。

ほっぽに来る子ども達は、暖かい日は元気いっぱい外で遊んでいます。

いっぱい遊んでしっかり食べ、睡眠も十分とりましょう！引き続き、手洗いうがいもしっかりして感染症に負けない体を作りていきましょう！



令和8年 2月 1日



四万十市地域子育て支援センター“ほっぽ”

四万十市右山元町1丁目2-10

TEL 35-3748



ほっぽホームページ

《予定表》

日	月	火	水	木	金	土
1	2 豆まき（ぴよ）	3 豆まき（ほっぽ）	4	5 手形足形を とろう（ほっぽ） ピアサポ（PM）	6 手形足形を とろう（ぴよ）	7
8	9 ピアサポ（AM）	10 ピアサポ（AM）	11 建国記念の日	12 親子ヨガ ◆妊婦教室	13	14
15	16 ◆助産師・離乳食 歯科相談	17	18 ほっぽの広場 (離乳食講習会)	19	20	21
22	23 天皇誕生日	24 ピアサポ（AM）	25	26 誕生会	27 ピアサポ（PM）	28

※◆印は健康推進課の催しです。

妊婦教室(12日)参加希望者は、健康推進課(34-1823)にご連絡下さい。

助産師・離乳食・歯科相談(16日)には、保健師・栄養士・歯科衛生士・助産師がいます。(受付 10:00~11:00)

母子手帳を持って来所して下さい。



豆まき

10:00~11:30

みんなが1年間、健康で過ごせるように豆まきをするよ！

「おには～そと～！」「ふくは～うち～！」

泣かずに豆まきができるかな？

ほっぽの広場(離乳食講習会)

10:00~11:30

『離乳食完了期頃の食事について』の講習会を
予定しています。栄養士さんに、保育所給食の
献立の中から、完了期におすすめのメニューを
教えてもらいますよ♪

親子ヨガ・妊婦教室③



子育てに疲れた身体をヨガでほぐして
リフレッシュしましょう！

子どもと一緒に楽しみましょう♪

後半は妊婦さん対象でヨガをしてくれます。

10:00~11:30
前半…親子ヨガ
後半…妊婦さん対象



《園庭開放》 ※雨天の場合は中止します。 時間 9:30~10:30

保育所名	月 日	保育所名	月 日
★ 下田保育所	2/10, 17, 24	あおぎ保育所	2/19
★ 竹島保育所	2/2, 9, 16	具同保育所	2/13
★ 大用保育所	2/16	東中筋保育所	2/18
※具同保育所は、トンボ公園に駐車して下さい。			

※★印のついている保育所や日程は、天候に関係なく見学可。

(詳しくは各保育所にお問い合わせ下さい。)

