



イベントカレンダー

★:要予約。電話・ひろばで受付。先着順。

♪:オンライン。のびすくホームページ専用フォームから申込。

マークなし:申込不要、直接会場へ。

* イベント中の動画撮影と SNS への投稿はご遠慮下さい。

* 個人情報は目的以外に利用いたしません。

* イベントの場所は、こどもひろばです。参加者以外の方はこどもひろば以外の場所は利用できません。

日	月	火	水	木	金	土
★夏休みボランティア★ 7/29~8/24 高校生と大学・専門学生がボランティアに入ります。おもちゃを片付けたり、子どもたちと一緒に遊んだり、イベントのお手伝いをします。 【受入れ団体】 NPO 法人 せんだいファミリーサポート・ネットワーク 【企画団体】 NPO 法人 杜の伝言板ゆるる/社会福祉法人 仙台市社会福祉協議会			PICK UP 8/21 (木) 10:00~11:00 ★「イヤイヤ期の子育て」のお話 「いやー!」「自分でやー!」そんなイヤイヤ期をうまく乗り切る工夫やアドバイスをお話していただきます。 講師: 高橋 恵子さん (支倉保育所地域子育てセンター) 対象: 1 歳以上のお子さんと保護者 定員: 10 組 (子どもと一緒に可)		1 受付中 ★出前のびすくにこにこひろば 10:00~12:00 場所: みやぎ生協愛子店	2
3	4	5 受付中 ★ママの相談室 10:30~12:00	6 申 7/23~ ★せんだい助産師サロン 10:00~11:00 対象: 2~5 カ月の乳児とママ	7	8 やさしいフラ 14:00~14:40 受付中 ♪のこことオンライントーク 14:30~	9
10	11 臨時休館日 休館日	12 休館日	13	14	15	16 フーフオブハートのお話し会 14:30~
17 おもちゃばこのお話し会 14:30~ 対象: 妊娠 28 週以降で初めてパパママになる方	18 休館日	19 発達相談タイム 10:00~12:00 おひとり 30 分程度	20 のびパブ day 10:00~11:00 対象: 0 歳児親子 プレパパママ	21 申 8/7~ ★「イヤイヤ期の子育て」のお話 10:00~11:00	22 申 8/8~ ★リトミック with えいぞ 10:30~11:10 担当: どんちえい 対象: 乳幼児と保護者 首がすわったお子さんから参加できます。	23 申 8/9~ ★保育サービス相談 14:00~16:00
24 申 8/10~ ★プレパパママ講座 10:00~11:30 パパとイエーイ! 10:00~10:30 対象: 乳幼児とパパ	25 休館日	26	27	28 申 8/14~ ★幼稚園サロン 10:00~11:00 「幼稚園どうしようかしら…」先輩ママを交えて話してみませんか? おはなしタイム 14:30~14:50	29 受付中 ♪オンラインのびすく探検! 14:30~	30 8 月生まれのファーストバースデー 10:30~11:00 対象: 1 歳児と保護者

6/19 (木) グループ相談「子どもの睡眠リズム」のお話 講師: 倉橋 美佳さん(yorisou clinic 医師/眠育アドバイザー)

【寝る子を育てる 3 つのポイント】

1 “睡眠の土台”を整える

①睡眠環境: 光・音・温度・服装を整えましょう ②生活リズム: ねんねルーティンで整えましょう。(体内時計)
③幸福度: 保護者の心が満たされていることが子どもに直結します。

2 疲れすぎる前に寝かせる

活動時間と子どもの「眠いサイン」(あくびやぐずり)を目安に“疲れすぎる前”に寝かせましょう。

3 ひとりで眠れる力をつける

寝かしつけの癖(毎回の抱っこや授乳)をなるべくつけないよう、完全に疲れる前に寝床へ誘いましょう。



* 編集後記 * 仙台セツまつりは 8/6~8/8 です♪ステキに彩られたアーケードを歩くのが楽しみです。今年も危険な暑さの夏です。見に行くときは、熱中症対策を万全にしてお出かけくださいね。のびすく仙台でも吹き流しを飾っています。ぜひ見にきてください☆待ってます~(^o^)/ (Pay)