



## 親子で楽しむ バランスボールエクササイズ

18(木)10:30~11:30

予約制 5組  
1日より予約を開始します。



社会福祉法人伊東つくし会 子育て支援センターつくしんぼ (伊東ショッピングプラザデュオ1階)  
 利用時間 9:30~12:00 13:30~16:30 専用電話 0557-48-7749  
 お休み 土・日・祝 デュオ休業日

子育て相談 月~金  
 ・電話相談 9:00~17:00  
 ・来所相談は事前に予約

## 7月の予定

月	火	水	木	金
1 身体測定	2 室内あそび	3 室内あそび	4 ふれあいあそび 11時~	5 室内あそび
8 室内あそび	9 小麦粉粘土	10 室内あそび	11 室内あそび	12 室内あそび
15 海の日(支援室休み)	16 室内あそび	17 デュオ休業日(支援室休み)	18 バランスボール講座	19 室内あそび
22 室内あそび	23 室内あそび	24 夏祭りごっこ	25 室内あそび	26 室内あそび
29 ふれあいあそび 11時~	30 室内あそび	31 誕生日会 11時~		

夏祭りの雰囲気味わってみませんか?

## 夏祭りごっこ

24日(水)  
10:30~



子どもは、体は小さくても大人と同じ汗腺の量を持っています。そのため大人よりも汗をかく量が多く、1日に必要な水分量も、小さな子どもほど多くなります。これから気温が上がる夏場に向けて、適切な水分補給をして熱中症予防をしていきましょう!

## 子どもの水分補給のポイント

- ① 1回の分量は50~100ml
- ② 水分補給はこまめに  
例 (・起床時 ・ご飯やおやつ時 ・お昼寝前・お散歩や外遊びの前後・お風呂の後 ・就寝前など)
- ③ カフェイン、糖分ゼロの麦茶や水がおすすめ

### \*\*\*ご利用の前に必ずご確認ください\*\*\*

- ・伊東市在住の方のみのご利用とさせていただきます。  
(里帰り出産等、帰省により伊東市内に滞在している方は利用できますが、利用前に必ずお問い合わせください。)
- ・健康観察をしっかりと行ってから利用してください。
- ・利用されるすべての方は検温をしてください。
- ・ご家族の方も含め、熱、咳、鼻水、喉の痛み、下痢など、体調不良時、予防接種後のご利用はお控えください。
- ・基本的には予約は必要ありませんが、人数によってはお断りさせていただく場合があります。
- ・悪天候等で伊東市に警報が発表されたときは、全子育て支援センターはお休みになります。

