



コパルでのイベント情報
や子育てにまつわるコラム
を毎月お知らせします！

2025年12月1日発行



12月のイベント



- | | |
|-------------|-------------------------|
| 6(土)15:00～ | 自分たちでつくるファッションショー |
| 11(木)10:00～ | あつまれ赤ちゃんたち～クリスマス会～ |
| 13(土)10:30～ | 英語であそぼう |
| 15(月)10:30～ | リフレッシュデー・初めてのキック&ボクササイズ |
| 16(火)10:00～ | 12月おたんじょうび会 |
| 17(水)11:00～ | ベビママ運動教室 |
| 20(土)・21(日) | 謎ときチャレンジ～サンタさんをさがせ～ |
| 21(日)10:30～ | みんなでクリスマス |



*予約開始日などの詳細は、館内掲示・HPをご覧ください



HP



Instagram

子育てコラム

風邪や感染症が流行る時期 免疫力を高めよう

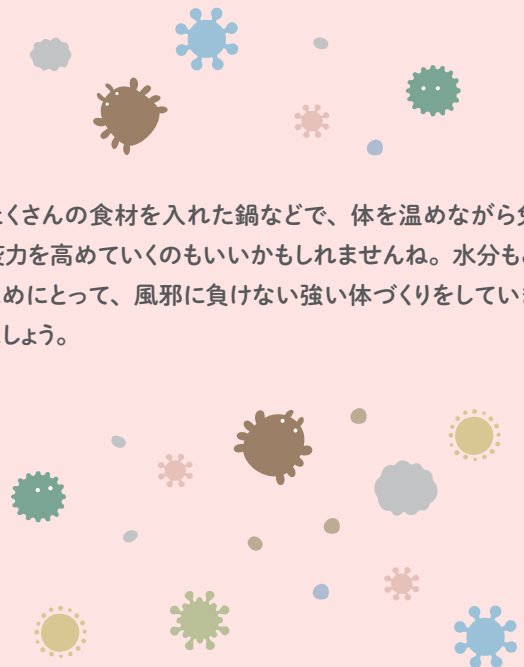
寒さと乾燥で、ウイルスが増える時期となりました。風邪の予防には、手洗い・うがい・部屋の換気・加湿などがありますが、今回は免疫をアップする食材を紹介します。

1つめは、免疫力を高める「タンパク質」です。魚・肉・卵・大豆製品などがあります。

2つめは、ウイルスが侵入してくる鼻や喉の粘膜を丈夫にしてくれる「ビタミン A」です。人参・かぼちゃ・ほうれん草などがあります。

そして、3つめが抗酸化作用・ストレスへの抵抗力を高める「ビタミン C」です。みかん・ブロッコリー・レモンなどがあります。

たくさんの食材を入れた鍋などで、体を温めながら免疫力を高めていくのもいいかもしれませんね。水分もこまめにとって、風邪に負けない強い体づくりをしていきましょう。



今後のイベント

今年も残りわずか 楽しく今年の締めくくりを

寒い季節になり、お出かけも少し億劫になりがちですが、コパル子育て支援センターでは、楽しいイベントを企画してお待ちしております。

◇12月11日(木) あつまれ赤ちゃんたち

0歳児の赤ちゃんを遊ばせながら、お話しを楽しんだり、ゆっくりした時間を過ごす会。今月は「クリスマス会」です。パネルシアターをみたり、一緒に手遊び、お歌をうたい楽しい時間を過ごします。お茶とお菓子プレゼント付き。

◇12月15日(月) リフレッシュデー(託児付き)

ママも自分の時間を持ちリフレッシュしてもらう会。今月は「初めてのキック & ボクササイズ」です。音楽に合わせてパンチやキックで楽しく体を動かし、運動不足を解消しましょう。

ブッククラブからお知らせ

離乳食レパートリー コパルで増やそう

離乳食が始まると、食べてくれるかな? 食べ過ぎかな? 次は何をつくらうかな? と、つぎつぎと気になることが出てくるもの。コパルの図書コーナーにも離乳食&幼児食の本を取り揃えています。気楽に離乳食をすすめるお助けに、お子さんがおやつ休憩しているときなど隙間時間で読んでみるのもいいですね。

◎コパルの図書コーナーにあるおすすめ本◎

- ・『うたまるごはんのかんたんフリージング離乳食・幼児食』 著者：うたまるごはん
- ・『食べることが好きになる離乳食』 著者：100本のスプーン
- ・『がんばらなくても栄養たっぷり! 離乳食&幼児食まるごとBOOK』 著者：みきてい



イベント報告

ポン!ポン!ポン! ステンシルあそび

11月8日に「ステンシルで秋色アート」を開催しました。まずは絵の具でおもしろおもしろの「秋色」をつくり、画用紙にステンシル(型)を載せて、布を巻いた割りばしでポンポンポン…ステンシルをそっとめくると、かわいいモミジやイチョウの模様ができあがり! とても秋らしい作品から個性的な作品まで、たくさん完成しましたよ。クリアファイル、布(サイズアウトした肌着などでもOK!)や綿、絵の具があればおうちでも簡単にできます。冬休みのおうち遊びにいかがですか?



平日毎日開催!

なかよしタイム 身体測定



いつも来館ありがとうございます。小さなお子さんをお連れで、トイレに行く際などお困りのときは、スタッフがお子さんをお預かりしますのでお声がけください。