

だいすきなわたし だいすきなあなた

とんでけ! たけとんぼ

10
がつ

クローバーセンター

平成24年9月10日 No.37

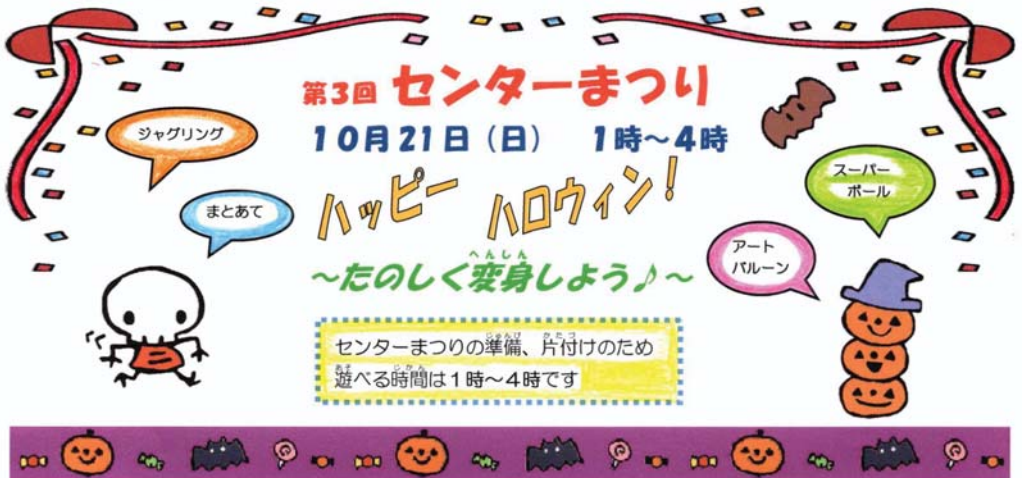
吹田市立千里山竹園児童センター
指定管理者
吹田市立千里山竹園児童センター管理運営協議会
〒565-0852
吹田市千里山竹園2丁目1番5号
Tel./Fax: 06-6338-6150
開館時間(10月~3月)
午前9時30分~午後5時30分
土・日・祝日も開館しています

第3回 センターまつり

10月21日(日) 1時~4時

ハッピー ハロウィン!
~たのしく変身しよう!~

センターまつりの準備、片付けのため
遊べる時間は1時~4時です



《毎月の楽しみ》

- ◎おはなし会
10月6日(土) 3時~4時
- ◎はたおり
毎週水曜日 3時~(予約制)
- ◎絵のひろば
10月1日・15日(月)
3時30分~
- ◎手芸クラブ・秋組 (登録制)
10月6日(土) 1時30分~3時



《フリースロー大会》

10月12日(金)
4時30分~
優勝者には〇〇授与!

《いもほり体験》

10月20日(土)
11時~
事前予約・先着15組
詳しいことは
ポスター・ちらしを見てね!

《おもしろ工作》

10月13日(土)
3時~4時
3Dボックスづくり



《フラレールの日》

10月28日(日)
★10時30分~
幼児タイム
★3時~
小学生タイム

《こども会議》

10月4日(木)・10日(水)
4時30分~5時



主催:千里山竹園児童センター
管理運営協議会



上手に糖分を摂るには?

炭水化物(糖分)は大切な栄養素です。同じ糖分でも砂糖は大量に摂ると身体の栄養バランスが崩れます。お腹は空かなくなり、食欲は減少します。砂糖や脂肪を過剰摂取すれば、血液を「酸性」に傾かせ、カルシウムやミネラルを骨や歯から溶かし体外に排出してしまいます。そこで血糖値が急上昇しない食事方法を紹介します。♡ご飯(白米)に小口切りにしたオクラを乗せて食べる。食物繊維が豊富に含まれたオクラと一緒に摂取することで、糖に食物繊維が絡みつき、ゆっくりと吸収されます。♡食事を摂る前にコップ1杯の牛乳を飲むこと。♡唐揚げなどの脂っこいメニューは酢をかけてから食べるのもオススメです。食べ過ぎに注意しましょう。



子育て支援事業



《ちいさいおともだちのあつまり》

- ◆あかちゃん広場
毎週月曜日 11時~11時30分
- ★よちよち 1歳~2歳のおやこ広場
第1・3金曜日 10時30分~11時30分
- ☆びんびん 2歳~3歳のおやこ広場
第2・4金曜日 10時30分~11時30分
- ◇つきつき 2歳児の幼児教室 登録制
第1・3火曜日 10時30分~11時30分
- ♡どきどき 3歳児幼児教室 登録制
第2・4火曜日 10時30分~11時30分
- ♪リス体操 チャチャチャ
毎週水曜日 10時30分~10時45分

10月~3月の開館時間は
9時半~5時半です。

10月 まいにちのあそび 《4じごろからみんなであそぼう! 変更あり》

1	月◆	●絵のひろば / たつきゅう	16	火◇	輪ゴムリレー
2	火◇	ハンカチあそび	17	水♪	おおなわ・ダブルタッチ
3	水♪	おおなわ・ダブルタッチ	18	木	クラフト
4	木	●クラフト	19	金★	ドッジボール
5	金★	ドッジボール	20	土	リクエスト
6	土	●おはなし会 / ●手芸クラブ/ウノ	21	日◎	●センターまつり
7	日	リクエスト	22	月◆	フラフープ
8	月	たつきゅう	23	火♥	豆つかみ
9	火♥	だるまさんがころんだ	24	水♪	おおなわ・ダブルタッチ
10	水♪	おおなわ・ダブルタッチ	25	木	おりがみ
11	木	おりがみ	26	金☆	ドッジボール
12	金☆	●フリースロー大会	27	土	リクエスト
13	土	●おもしろ工作/リクエスト	28	日	●電車の日
14	日	リクエスト	29	月◆	こま
15	月◆	●絵のひろば / なわとび	30	火	早口ことば競争
			31	水♪	おおなわ・ダブルタッチ



◆ ◇ ★ ☆ ♥ ● ♪ はイベントなどの日です。●の日は、始まる時間や持ち物を確認してね。
★青色の使用証を必ず持ってきましょう。(緊急時の対応に必要です!)
★ランチタイム(12時~1時30分)学習室でお弁当が食べられます。
★センターへは運動靴で遊びに来て下さい。サンダル・ローラーシューズなどで怪我をする子どもが多いです。
★育児サークルなどの活動に、たけとんぼルーム(2階)が使用できます。(専用使用は、事前予約が必要です。)

↑ フラフープ検定 ↓
↑ こま検定 ↓