

いよいよ12月。子どもたちにとっては、サンタクロースの  
来てくれるスペシャルな月ですが、大人にとっては、「師走」  
の文字通り忙しい月ですね。十分に時間をとって、ゆったりと  
過ごしたいですね。



★誕生会について

12月22日(木) 10:00～

誕生会  
「マジック」



(村上律子さん他1名に来ていただきます。)

☆12月生まれのお子さんは、誕生カードを作成します  
ので、9:30までにお越しください。

## H28. 12月の予定

日	月	火	水	木	金	土
12月3日(土)・4日(日)は、公民館文化祭が行われます。講座で合同制作した作品が展示されますので、是非、ご覧になってください。				1 10:30～ おはなし会 クッキング グループのつどい	2 2歳児サロン	3 施設 開放日 公民館 文化祭
4 公民館 文化祭	5	6 0,1歳児のつどい 【クリスマス制作】	7 絵本ふれあい グループのつどい	8	9 10:00～ 子育て相談 3歳児サロン	10
11	12 リーダー会議 (各リーダー10:00)	13 2歳児のつどい 【クリスマス制作】	14 レッツチャレンジ グループのつどい	15 おんがく グループのつどい	16 0,1歳児サロン 赤ちゃんサロン	17
18	19 おんがく グループのつどい	20 3歳児のつどい 【ほほえみ発行】 【クリスマス制作】	21 スクラップブック ハンド&ハート グループのつどい	22 誕生会 【マジック】	23 天皇誕生日	24
25	26	27 みんなのつどい 集合時間・・・9:45 【親子コンサート】	28 休館日	29 休館日	30 休館日	31

### みんなのつどい「親子コンサート」について

日時・・・12月27日(火) 10:00～

集合時間 9:45(時間厳守)

講師・・・NPO法人 生涯学習サポート兵庫  
なおちゃん(なおこ)氏

☆今年最後の開館日。歌のお姉さんの素敵な歌声と  
楽しい音あそびで、音楽の世界を楽しみませんか？  
たくさんの方のお越しをお待ちしています。



### <風邪を予防しましょう>

冬は空気が乾燥した日が多く、鼻やのどの粘膜も乾いて、ウイルスや細菌に侵されやすくなります。

予防には「十分な睡眠」「栄養バランスのとれた食事」「運動による体づくり」「手洗いやうがい」を習慣づけましょう。ウイルスは高温・湿気に弱いので、室温を20～25℃、湿度は60%以上になるように、暖房器具や加湿器などを使用して、調節するとよいでしょう。



### <21日は冬至です>

冬至は、二十四節気の一つで、一年で最も夜が長い日です。冬至にかぼちゃを食べると、「長生きする」「風邪をひかない」とも言います。かぼちゃは、ビタミンや食物繊維が豊富な、栄養たっぷりの食べ物です。

この日に入る”ゆず湯”も、ゆずに含まれる芳香成分やビタミンCにより、冷え症や風邪・美肌に効果があります。