



るるる通信

2019年
12月号

発行：NPO 法人子育てサポートネット
る・る・る

中標津町東14条北1丁目
Tel & fax 0153-72-3259



こんにちは、るるるです。

寒くなってきましたが、みなさんかぜなどひいていませんか？(*^-^*)

インフルエンザやノロウイルスが流行る時期です。

感染症予防には、うがい手洗いが大事！

こまめなうがい手洗いで感染を予防し、

しっかり食べてしっかり寝て、体力をつけて冬を

乗り切りましょう！(^o^)



体が冷えていると免疫力も低下します。ストレッチで体を温めて、免疫力を

アップして感染症予防を図るのもいいかもしれませんよ～(^-^)/

12月20日のストレッチ教室は「冷え解消！代謝をよくするストレッチ」。

お子さんと一緒に参加できます。お申し込みは、るるる 72-3259 まで☆

ファミリーサポート事業の説明会を行います。

12月4日(水) 10:00～

ファミリーサポート、一時預かりの登録の仕方や使い方の説明と
託児ルームの見学もできますよ。

子育てのちょっと困ったときに助かるサポートです。

使ったことのない方は、ぜひ一度話を聞きに来てみませんか？

12月のるるるの予定表

月	火	水	木	金
2	3	4	5	6
	親子サロン 0歳 10:00～12:00	ファミサポ説明会 10:00～	あいあいサロン キッズクラス 10:30～11:30	
9	10	11	12	13
	親子サロン 1歳 10:00～12:00			あいあいサロン ベビークラス 10:30～11:30 子育て相談日
16	17	18	19	20
	親子サロン 0歳 10:00～12:00		ファミサポおためし 学習会 「胎児エコー写真を 使って絵本作り」 10:30～11:30	冷え解消！ 代謝をよくする ストレッチ 10:30～11:30 子育て相談日
23	24	25	26	27
	親子サロン クリスマス会 10:30～12:00			子育て相談日 10:00～14:00
30	31	12/31～1/5まで、るるるは お正月休みになります		



るるるのHPは
こちらから→

