



下京ひかり児童館

ひかりひろば通信

～共に ENJOY！子育て～

地域子育て支援ステーション

京都市下京区中堂寺前田町 7-3

TEL (075) 371-4821

児童館インスタ



♡♡ 子育てホッと広場 月～金曜日 10:30～ ♡♡

下京ひかり児童館で ～共に ENJOY！～ 一緒に子育てを楽しみましょう
 クラブのある日・ない日でも遊ぶことができます。乳幼児親子向けのイベントも開催します。
 ぜひ当法人の保育園・児童館へお越しください！
 ※館内でお弁当を食べていただけます。感染予防対策も引き続きお願いします。



クラブの予定	5月
キリンちゃん <0歳児> 第1・2・3日曜日 11:00～11:30	1・8 ふれあい遊びです。 15「離乳食について」★下京ひかり保育園と共催 ※クラブに登してなくても参加できます。(申込制)
しもっこ <1歳～> 毎週 水曜日 10:30～11:00	1歳からの運動あそび 10・17・24・31
わくわくクラブ <0歳～未就園児> 毎週 金曜日 10:30～11:00	12「しんぶんあそび」 19「おんがくあそび」 26「すたんぷあそび」
＊コロナウィルスの感染状況により中止及び延期する可能性があります。 その場合はHP・インスタグラム・掲示板に掲載いたしますので、 ご確認ください	

児童館を利用するにあたってのお願い

- ・発熱や咳等の風邪症状が見られるときは、児童館の利用をお控えください。
- ・手指消毒をし、検温と利用者票のご記入をお願いします。
- ・入館後は、手洗い・うがいをお願いします。マスクの着用は皆様の判断に委ねます。



♡ホッこり広場 <0歳～未就園児> ★火曜日 10:30～12:00

ホッと一息・子ども親も一緒に・リラックスしてゆっくり過ごしてください

5/9・16・23・30

※9・23 (保育園の園庭開放) 雨天中止



♡ひかり広場<0歳児～未就園児>★第1木曜 11:00～11:30

場所：光徳公園 ※雨天中止

※都合により日にちに変更がある場合もあります。ご了承ください。
 手遊びやふれあい遊び、絵本の読み聞かせなど移動子育て広場です。

5/11 (下京ひかり保育園と共催です。)

♡親子ヨガ<0歳～未就園児>★第1火曜日 10:30～11:00

年4回 (①5/9 ②7/4 ③10/3 ④1/16)

5/9 (火) ※申込制 参加費：500円

持ち物：ヨガマット (必要であれば貸し出します)

外部講師による親子ヨガ実施。ヨガのゆっくりとした動作を通じて、心の安定を育てることで親子の絆を深め、健康な身体作りや心身の発達、脳の活性化を促します。
 申込は直接児童館までお願いいたします。

※都合により日にちに変更がある場合もあります。ご了承ください。



♡ベビーマッサージ <2ヶ月～1歳>★第2木曜日 11:00～11:30

(前期：5/11・6/8・7/13) (後期：9/14・10/12・11/9)

5/11 (木) ※申込制 参加費：500円 (初回のみオイル容器代+100円)

持ち物：バスタオル

外部講師によるオイルを使ったベビーマッサージを実施。親子の優しいふれあいが、お子様の心と体を育てます。
 申込は直接児童館までお願いいたします。

※都合により日にちに変更がある場合もあります。
 ご了承ください。



ひかりひろば通信



社会福祉法人
下京ひかり保育園・児童館
下京ひかり保育園

子育て支援ステーションニュース
令和5年5月発行

〒600-8804 京都市下京区中堂寺前田町 7-3 Tel.(075)351-6287



保育園 HP



SHIMOCYOHUKARI_HOIKUEN
保育園保育: インスタ



SHIMOCYOHUKARI_HOIKUEN
保育園給食: インスタ

こんにちは。きりんの看板でお馴染みの『下京ひかり保育園』です。“なんだろう、やってみたいな、おもしろい、もういっぱい！”と意欲的にあそび、生活できる場として、地域にお住いの子育て真っ最中のお母さん、お父さん、お子さんの支援をして参りたいと思います。保育園の情報や、子育てのヒントになるような情報を発信していきますのでよろしくお願い致します。

下京ひかり保育園ってこんなところ



身体を動かして外であそぼう



お出汁の美味しい離乳食



目印はきりんの看板



公園でいっぱいあそぼう



お散歩は小さな発見がいっぱい



清滝川で川あそび

園児に人気！ のメニュー

〈材料〉

- ・納豆 1パック
- ・ほうれん草 1束
- ・人参 1/2本
- ・キャベツ 3~4枚
- ・こいくちしょうゆ 小さじ1強
- ・すりごま 少々

タンパク質も野菜も一度にとれますよ。

いきゅうあえ 一休和え



- ④ ほうれん草は洗って茹でて 1~2cm 幅に切る
- ⑤ 人参、キャベツは千切りにして人参は水から茹でて沸騰したらキャベツ、ほうれん草の順に加えて茹でる。水で冷やし水気を切っておく。
- ⑥ ②の野菜に納豆、すりごま、こいくちしょうゆを加えて混ぜ合わせる。

保育園の栄養士が保育園の離乳食についてわからない事、知りたい事にお答えします。試食もありますので是非お越しください。

下京ひかり保育園栄養士による
あかちゃん離乳食会

日時: 令和5年 5月15日(月) 11:00~11:30
場所: 下京ひかり児童館
※参加申し込みは、下京ひかり児童館 ☎371-4821
下京ひかり保育園 ☎351-6287

- ★離乳食どれどれの量を食べさせたい? 1のおむつ何枚?
- ★手づかみ食はいつから?
- ★うきうきぐっぐんが原因の吐き戻しはなぜ?
- ★スプーン持たせいつから持たせられるの?

などなど、離乳食でわからない事、手取りでいぶゆに勉強したいです!
保育園で食べている離乳食の試食コーナーもあつきますよ。おはははのあそびもぜひお楽しみ下さい!

今月の月刊誌の紹介 (こどものとも年少版)

今月号は、『びよびよびっぴっぴー』です。2~3歳児さんには繰り返しのフレーズが心地よく、期待をもって聞いてくれます。保育園では2・3歳児さんがこどものとも年少版を年間購読しています。

