

# 1月の集まり



日時 1月29日（金）10時～12時

場所 浜松友の家 託児室

読書 「よく教育することはよく生活させることである」

『羽仁もと子選集』より

内容 子どもの生活リズムと4回食

今お子さんはどんなリズムで生活していますか？

「起きる、寝る、食べる、遊ぶ」の生活時間を書き出してみて、みんなで見合しましょう。四回食の本を参考に、子どもがいきいきと健康に過ごすための生活リズムを一緒に考えましょう。

持ち物 羽仁もと子選集「おさなごを発見せよ」

あれば「はやね はやおき 四回食」

筆記用具

子どものお弁当、飲み物

（子どもたちの昼食を11時にとるため）

\*施設使用料・保険代としてお客様（会員でない方）の参加費を1回につき100円いただきます。

連絡先：連絡先：子ども 加藤 090-8284-1080 [ma-sa.k.0035@ezweb.ne.jp](mailto:ma-sa.k.0035@ezweb.ne.jp)

乳幼児 藤田 090-4165-2379 [nepa.7326@ezweb.ne.jp](mailto:nepa.7326@ezweb.ne.jp)

浜松友の会 HP <http://www.hamamatsutomonokai.com/>