



コンシェルジュだより 12月号



早いもので、今年も残りひと月になりました。街やお店のなかも賑やかなクリスマスの飾りと音楽で彩られ、心もはずみますね。ぐっと寒くなり、感染症の流行もますます気になる季節です。こまめに正しい手洗いをして、睡眠と栄養をしっかり摂り、病気に負けないからだづくりを心がけましょう。子育て応援広場もぜひ遊びにいらしてくださいね♪

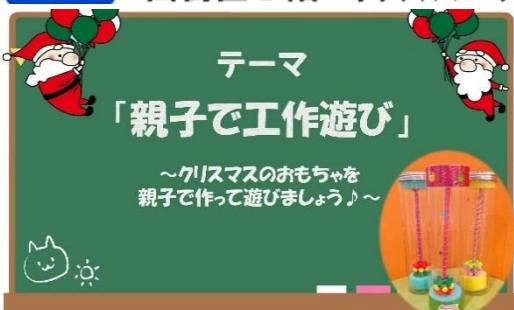
**12/8
(月)**

12月の子育て応援広場

イオンタウン姶良

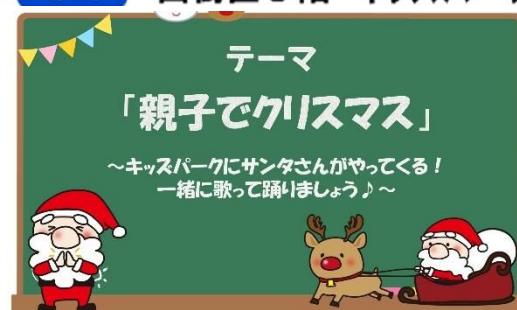
時間 11:00~11:30

場所 西街区3階 キッズパーク



**12/22
(月)**

場所 西街区3階 キッズパーク



🌙★ 睡眠について ★

0~2歳までは睡眠リズムが確立しないため、夜泣きに悩まされるご家族も多いかと思います。2歳を過ぎたら、生活リズムを整えていきましょう。質の良い睡眠はお子様の「脳」「からだ」「こころ」の健やかな成長に欠かせません。



生活リズムを整えるポイントは…

早寝早起き

寝るまえはスマホを使わない

寝るまえは明かりを消す

寝るまえ5分間のスキンシップで安心感を持たせ、睡眠の質の向上をはかりましょう。

コンシェルジュ相談窓口

＼相談ご予約はこちらから／

時間：毎週土曜・日曜・月曜 10:00 ~ 15:00

場所：イオンタウン姶良東街区 1F

イオンゆめみらい保育園あいら

一時預かり事業も
行っています。

イベント開催時は、イベント終了後に相談時間を設けております。

何でもお気軽にご相談ください。インターネットでのご予約も可能です。

お電話でのご相談は **0995-55-1087** まで

