

無料で親子が
一緒に遊べる場所です！
プレママプレパパもぜひ！！

中島保育園 地域子育て支援センター

にこ²キッズ



3月の予定

R8年 3月号

月	火	水	木	金
2 室内遊び	3 AM 室内遊び PM ベビータイム	4 室内遊び	5 室内遊び	6 AM 企画日 PM 室内遊び
9 室内遊び	10 AM 室内遊び PM ベビータイム	11 室内遊び	12 AM 室内遊び PM 休み	13 室内遊び
16 室内遊び	17 AM 室内遊び PM ベビータイム	18 室内遊び	19 室内遊び	20 春分の日
23 室内遊び	24 AM 室内遊び PM 休み	25 休み	26 室内遊び	27 室内遊び
30 室内遊び	31 AM 室内遊び PM ベビータイム	※3月12日(木)の午後 24日(火)の午後 25日(水)		

にこ²キッズはお休みです

- *就園前なら どなたでも利用できます（土日祝日はお休み）
- *室内遊びはAM9：30～12：00、PM13：00～15：30（12：00～13：00は乳児園庭開放）
- ***ベビータイム**は0歳～1歳6か月くらいまでのお子さんが対象です
- ***企画日**は遊戯室にて開催します（10：00～11：00）

企画日

3月6日(金)『お別れ会&3月生まれの誕生日会』



- *3月13日(金)、27日は企画がありません（通常利用になります）
- *企画の開催時間は10時～11時です
- *参加したい企画の10時～10時10分間に開催場所（遊戯室）にて受付をお願いします
- *基本的に予約、人数制限は無いです

以前の企画の様子です！
獅子舞、鬼の製作など
季節の企画やお店屋さんごっこ、
などいろいろな企画があります♪



毎月、簡単な製作を数量
限定で用意しています。
ぜひ、親子で製作を体験
してみてくださいね！

*にこ²キッズへのお問い合わせは、下記にお願いします（平日 9：00～15：30）
(052) 363-6243 中島保育園 地域子育て支援センター にこ²キッズ

一度乱れてしまった睡眠リズムを元に戻すのは時間がかかるため、根気強く続けることが大切

- ①毎日、同じ時間に起床、就寝 → 生活リズムを一定にすることで体内の生体リズムが整う
- ②朝起きたら太陽の光を浴びる → 起床後すぐに太陽光を浴びると夜の寝つきがよくなる
- ③日中は活発に体を動かす → 眠りにつく前に深部体温が下がることで良質な睡眠が得られる
日中、活発に体を動かして、深部体温を上げておくことが大切
- ④寝る前の食事や入浴は避ける → 寝る直前の食事や入浴は深部体温が上がり、寝つきが悪くなるので
就寝の2時間前には済ませる
テレビ、スマートフォンなどのブルーライトを浴びると覚醒し、不眠の原因に
- ⑤就寝時、就寝中は
音や明るさなどの環境に配慮する → 光や音に敏感な場合があるので注意が必要
かろうじて本が読める程度まで照明を落とす



世界文化社 パレット 2024 8, 9月号より

育児の悩みは、誰かに聞いてもらうだけで気持ちが楽になったり、自分だけではなかなか思いつかない事を発見したりするかもしれません。どんなささいな事でも、気軽に話してくださいね。電話相談も是非ご利用ください。(平日9:30~15:30)

*お問い合わせは、下記にお願いします(平日 9:00~15:30)

(052) 363-6243

中島保育園 地域子育て支援センター にこ²キッズ

にこ²キッズの案内

中島保育園の東門から入ってください
(南門からは入れません)

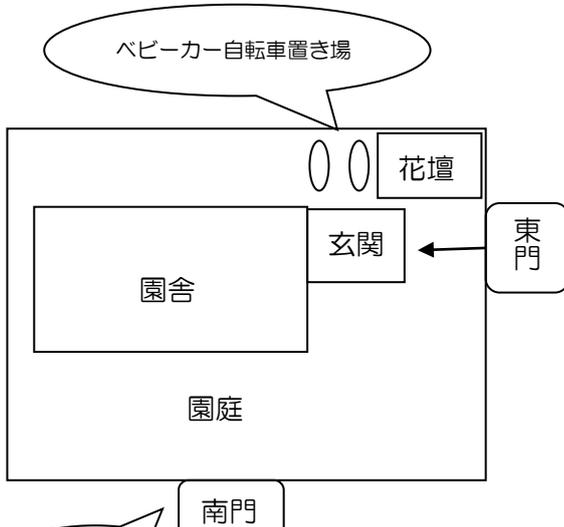
玄関の左側にインターホンがあります

インターホンを押して『にこ²キッズを利用です』
と伝えてください

わからないことがありましたら、電話してくださいね!

(052) 363-6243 【にこ²キッズ】

※駐車場はありません



中島保育園の2階に
キッズルームがあります



詳しい情報はこちらから
検索してみてください!

にこにこキッズ 中川区

検索

