



# 4月 ぷらむ通信



伊勢市 御園子育て支援センター「ぷらむ」  
令和8年4月 第75号

## 散歩のメリット

- 散歩は赤ちゃんにとって様々なメリットがあります。
  - 外気浴で体が強くなり日光浴でビタミンDが生成
  - 五感（視・聴・味・臭・触覚）を刺激し育脳効果がある
  - 言葉かけの幅が広がり親子のコミュニケーションが深まる
  - 昼夜の区別が付きやすくなり生活リズムが整う
  - 親子の心身のリラックス効果、気分転換に最適
- 暖かい春の日差しの中散歩に出かけてみましょう。

| 4月 講座予定  |               |  |   |
|---|---------------|--|---|
| 日付  | 内容            |  | 予約用<br>二次元コード   |
| 10日<br>(金)  | 作って<br>あそぼう   | 10:30~11:00<br>予約開始3/19~・10組<br>市内在住・未就園児<br>親子で楽しくこいぼりの<br>リースを作りましょう |    |
| 16日<br>(木)  | 身体計測          | 10:30~11:00<br>予約不要<br>市内在住・未就園児<br>身長・体重を測ります                         |    |
| 21日<br>(火)  | 4月生まれの<br>誕生会 | 10:30~11:00<br>予約開始3/31~・7組<br>市内在住・未就園児<br>4月生まれのお子さま<br>みんなでお祝いをします  |   |
| 23日<br>(木)  | 子育て相談日        | 9:30~11:30<br>予約不要<br>市内・市外在住<br>利用者支援専門員訪問                            |  |
| 28日<br>(火)  | おはなし<br>玉手箱   | 10:30~11:00<br>予約開始4/7~・10組<br>市内在住・未就園児<br>親子で色々なお話を<br>楽しめます         |  |

| 5月 講座予定  |               |  |   |
|---|---------------|--|---|
| 日付  | 内容            |  | 予約用<br>二次元コード   |
| 13日<br>(水)  | 親子で<br>バレトン   | 10:15~11:00<br>予約開始4/22~・12組<br>市内在住・未就園児<br>1歳半未満児<br>抱っこひもを使用して親子<br>でエクササイズです |    |
| 14日<br>(木)  | 身体計測          | 10:30~11:00<br>予約不要<br>市内在住・未就園児<br>身長・体重を測ります                                   |    |
| 19日<br>(火)  | 作って<br>あそぼう   | 10:30~11:00<br>予約開始4/28~・10組<br>市内在住・未就園児<br>親子で楽しく作りましょう                        |   |
| 21日<br>(木)  | 食育講話          | 10:30~11:00<br>予約開始4/30~・10組<br>市内在住・未就園児<br>栄養士のお話&相談会です                        |  |
| 26日<br>(火)  | 5月生まれの<br>誕生会 | 10:30~11:00<br>予約開始5/5~・7組<br>市内在住・未就園児<br>5月生まれのお子さま<br>みんなでお祝いをします             |  |
| 28日<br>(木)  | 子育て相談日        | 9:30~11:30<br>予約不要<br>市内・市外在住<br>利用者支援専門員訪問                                      |  |

- ※講座予約は二次元コード（通信記載）及びURL（HP掲載）からの申込となります。
- ※予約開始は講座実施日3週間前の開館時間（9:00）より申込ができ、先着順となります。  
（キャンセル待ちを希望の方は、電話申込となります）
- ※講座申込後キャンセルされる場合は電話でご連絡ください。
- ※講座対象は伊勢市に住民票がある方・未就園児です。
- ※講座開催日は交流ひろばのご利用は講座終了後となります。
- ※講座受講にあたって手話・要約筆記等の配慮が必要な方は、利用予定の3週間前までにご相談ください。
- ※ぷらむ通信は伊勢市のホームページに掲載しています。
- ※行事予定は変更になる場合があります。

- ### ＜移動子育て支援センター＞
- 4月の移動子育て支援センターの開催日をお知らせします。身体計測も行いますので、ぜひお越しください。
- 利用時間 9:30~11:30
  - 8日(水) 宮本地区コミュニティセンター  
(前山町355-4 TEL 22-2232)
  - 9日(木) 修道こども園 子育て支援室  
(楠部町105-8 TEL 65-5118)
  - 23日(木) 城田地区コミュニティセンター  
(上地町1809-1 TEL 22-3638)

### ＜利用について＞

- 子育て支援センターは、子育て中の親子（祖父母等）と一緒に過ごせる場所です。妊娠中の方もお気軽にお越しください。
  - 利用時間： 9:00~16:00
  - 開館日： 月曜日~金曜日（祝日・年末年始等を除く）
  - 駐車場は御園総合支所南側駐車場を利用してください。
  - 伊勢市に暴風警報発表時等は休館となります。
- お問い合わせ先：御園子育て支援センターぷらむ  
伊勢市御園町長屋1221御園総合支所1階  
TEL (0596) 63 - 5301

### ＜園庭開放について＞

- 3/24(火) ~ 5/7(木) までの期間、園庭開放はお休みします。再開は5/12(火) からです。
- 火曜日…御園第一保育園
  - 木曜日…御園第二保育園

