

3月予定表

曜日	月	火	水	木	金
日	南コミセンで「運動あそびをしよう」		1	2	3
午前	参加希望の方は電話予約のご協力をお願いします。 ●日程 3月7日(火) 10:00~11:30 ●場所 南地区コミュニティーセンター		にこにこサロン (計測)	にこにこサロン	にこにこサロン
午後			にこにこサロン (計測)	/	
日	6	7	8	9	10
午前	サークル(きままヨカ) サテライト北コミ	にこにこサロン 運動あそび(南コミ)	にこにこサロン	にこにこサロン	にこにこサロン (カメさんの甲ら製作)
午後	にこにこサロン (カメさんの甲ら製作)	/		にこにこサロン (カメさんの甲ら製作)	
日	13	14	15	16	17
午前	サークル (のびのび①)	にこにこサロン (誕生会)	にこにこサロン	にこにこサロン	にこにこサロン
午後	にこにこサロン	にこにこサロン (誕生会)	にこにこサロン	/	
日	20	21	22	23	24
午前	サテライト南コミ	春分の日 	にこにこサロン	にこにこサロン	にこにこサロン
午後	にこにこサロン		にこにこサロン	/	
日	27	28	29	30	31
午前	サークル (のびのび②)	にこにこサロン	にこにこサロン	にこにこサロン	にこにこサロン
午後	にこにこサロン	にこにこサロン	にこにこサロン	/	
事業の時間	にこにこサロン	・午前サロン 9:30 ~ 11:30 ・午後サロン 14:00 ~ 15:30			
	サテライト事業	・木曜日 10:00 ~ 11:30			
	サークル使用日	・月曜日 10:00 ~ 11:30			
	※ 新型コロナウイルス感染症感染拡大防止、利用者の密を回避するため「午前・午後」にこにこサロンは1日各6組までの電話予約制と致しますので、ご了承ください。				
※ 新型コロナウイルス感染症の動向により、事業を中止する場合がありますので、ご了承ください。					



にこにこサロンで「カメさんの甲ら製作」をしよう!!



下記の日程で製作をします。参加希望の方は事前電話予約のご協力をお願いいたします。

- 日程 3月 6日(月) 午後 にこにこサロン
- 10日(金) 午前 にこにこサロン
- 10日(金) 午後 ベビーサロン



今月のサテライト

- 日程 3月 6日(月) 北コミ
- 3月 20日(月) 南コミ
- 時間 10:00~11:30

- おにぎり小1個⇒100kcal
- みかん中1個⇒80kcal
- バナナ中1本⇒80kcal
- 牛乳コップ1杯⇒90kcal



子どものおやつ(間食)は心と体の栄養



間食の適量は、1日のエネルギーの10%~20%です。食事の前に2、3時間空くように、食事に影響しないようにしながら、3回の食事とは少し違って、大人と一緒に楽しみながら食べましょう。

【通常1日の総エネルギーの必要量とおやつ】

- 1~2歳の必要量 925kcalのうち、おやつはおよそ90~190kcal
- 3~5歳の必要量 1,275kcalのうち、おやつはおよそ130~260kcal

