

1月 ちゅうりっぷ子育て支援センター



あけましておめでとうございます 今年も笑顔いっぱいの一年となりますように…

日	月	火	水	木	金	土
			1 元日 休館日 	2 休館日	3 休館日	4
5	6 新年 スタート	7	8	9 親子で ピラティス 10:15~	10	11
12	13 成人の日 	14	15	16 鬼のお面を作ろう 1/16 ~ 1/31まで		18
19	20 子育て相談日 (午前中)	21	22 入園説明会の為、 午後休館日	23	24	25
26	27 身体計測	28	29 *	30	31 親子で リトミック 10:15~	

やっぱり
今年も!

みなさん、今年もどうぞよろしくお祈りします！一年の最初に必ず思うことがあります。それは、『今年も元気に楽しく笑って過ごしたい』と。きっと同じように思っておられる方も多いと思います。一緒に“小さな習慣”してみませんか？

*今年もキーワードは
「目指すは自分の機嫌をとれる大人」

★親子で笑って過ごしたい★

「いつも機嫌がいい大人が近くにいるだけで、子どもはしあわせ」

身近にいる人にこそ
【ありがとう】を言う

今年はずいぶん、あたりまえに近くに来てくれて、支えてくれている有難い人にこそたくさんの「ありがとう」を伝えてみて！



ありがとう

自分のいいところ探しをして
【自分をほめる】

私たちは、自分にダメ出しをするクセがあるようです。それでは自信がなくなりますよ。自分を信じるために、毎日をご機嫌に過ごすためにも「自分のいいところ探し」をしてみましょう！

【まあ、いっか】で
肩の荷を降ろす

腹が立つ、納得いかない、後悔するなど、受け入れがたいことがあったとき、その“執着心”から心を解放してくれる言葉。「まあ、いっか」で楽観的に！

頑張っているママ達に一番使ってほしいワードです！

“いつも機嫌がいい人の小さな習慣”【著者 有川 真由美】より一部抜粋

※利用時間 9:00~15:00

※利用日 月~金曜日

砺波市太郎丸2丁目29-2

TEL 0763 (32) 7978

