

# After School ミライン 文京 GARDEN

## 2月だより

## プログラムカレンダー

寒い日が続いていますが、ミラインでは子どもたちの元気な声が室内を暖かくしてくれています。

寒い日に欠かせないのが、「お風呂」ではないでしょうか。「ふ(2)ろ(6)」という語呂合わせで2月6日は「お風呂の日」とされています。温泉や銭湯、家庭のお風呂など、お湯に浸かりリラックスするのは、日本ならではの「お風呂文化」で、外国では体を洗うだけ、シャワーで済ませることが一般的です。

最後に、東京都市大学の早坂教授が勧める、医学的に正しいお風呂の入り方をご紹介します。

### ① 40℃のお湯に10分浸かる！

熱いお湯は血圧が上がり、ヒートショックを引き起こしやすく、長くお風呂に浸かると「浴室熱中症」になることも。

### ② お風呂に入る前後に水分補給！

1度の入浴で800ミリリットルの水分が身体から抜けると言われています。コップ1杯の水分を摂りましょう。

### ③ お風呂に入ったら30分～1時間休憩！

体温が下がっていくときに人は眠くなるため、休憩してから寝るのがおすすめです。

ぜひご家庭で試してみてくださいね。

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
	2月				1
3	4	5 英語® 英語® 段ボール工作	6 アートタイム	7 アートタイム とくべつこうわ 特別講話	8
10 外遊び	11 建国記念の日	12 英語® 英語®	13 スペシャル おやつ	14 プログラミング	15
17	18 在籍者 保護者会 19:00~	19 英語® 英語®	20 折り紙 カレンダー	21 外遊び	22
24 天皇誕生日	25 外遊び	26 英語® 英語®	27 避難訓練 誕生日会	28 プログラミング とくべつこうわ 特別講話	

### ～在籍者保護者会のお知らせ～

日時：2月18日（火）19:00～20:00 ※オンラインでのご参加も可  
 内容：日々の活動報告、来年度のご案内、質疑応答など  
 その他、詳細はコドモンでお知らせいたします。  
 お忙しい中と思いますが、ぜひご参加ください。よろしくお祈りいたします。

がつ  
2月のプログラム

お子様の入室時間によりプログラム内容や時間が変更になる場合がございます。  
ご了承ください。



か すい  
5日(水)  
だん とうさく  
段ボール工作

だん  
段ボールとガムテープで  
こうさく たの  
工作を楽しもう！  
ねんせいじょう さんか  
※2年生以上が参加できます

じかん  
時間 16:00~

か もく か きん  
6日(木)、7日(金)  
アートタイム

とくべつ こうさく  
特別な工作ができるよ！  
なに つく たの  
何を作るかお楽しみに！

じかん  
時間 16:00~



か きん にち きん  
7日(金)、28日(金)  
じよさんし とくべつこうわ  
助産師さんの特別講話



ぶんきょう じよせい  
文京 ガーデン女性クリニックの  
じよさんし はなし き まな  
助産師さんのお話を聞いて学ぼう。  
しよさい  
※詳細はコドモンで配信いたします。

※こちらのプログラムは

ほ こしゃ かた さんか  
保護者の方もご参加いただけます。

じかん  
時間 16:00~



か げつ にち きん にち か  
10日(月)、21日(金)、25日(火)  
そとあそ  
外遊び



せいわこうえん おも き からだ うご あそ  
清和公園で思い切り体を動かして遊ぼう！  
うてん ばあい しつないあそ じっし  
(雨天の場合は、室内遊びを実施します。)

さんか きぼう かた  
※参加をご希望の方は、

ごじつはいしん かいどう  
後日配信のアンケートにご回答ください。

じかん ころ  
時間 15:30頃~17:00

あみものクラブ 2月も実施します！



まいち ちょうせん  
毎日コツコツあみものに挑戦！  
つく  
マフラーやポーチなどを作れます！



さんか きぼう かた けいと ぐくぶと  
※参加をご希望の方は、毛糸(極太)を  
きめい ふくろ い も  
記名した袋に入れてお持ちください。

こさまじしん けいぞく おこな かつどう  
(お子様自身で継続して行う活動です。)



にち もく  
13日(木)

スペシャルおやつ



バレンタインデーにちなんだ  
てつく た つく  
手作りおやつを食べよう！

じかん  
時間 15:00~



か もく  
20日(木)

お がみ つか  
折り紙カレンダー



お がみ つか  
折り紙を使って  
がつ  
3月のカレンダーを作ろう！

じかん  
時間 16:00~



にち もく  
27日(木)

ひなんくんれん  
避難訓練



かさい お とき そな  
火災が起きた時に備えて  
くんれん いわ  
訓練をします。

じかん  
時間 16:00~



にち もく  
27日(木)

たんじょうびかい  
誕生日会



がつ とも  
2月生まれの友だちを  
みんなで祝いするよ！

じかん  
時間 17:40~

がつ とくべつ あんない  
2月の特別プログラムのご案内



ばしょ れきせんこうえんむ  
場所は礫川公園向かいの  
かしかいぎしつ こうらくえん  
貸会議室『ナチュラル後楽園』で  
じっし  
実施させていただきます。

か すい にち すい にち すい にち すい  
5日(水)・12日(水)・19日(水)・26日(水)

① **FIRST**クラス

じかん  
時間 ⌚ 16:00~16:40

いどう ぶく じかん  
(移動を含む時間 ⌚ 15:45~16:55)

② **SECOND**クラス

じかん  
時間 ⌚ 16:50~17:40

いどう ぶく じかん  
(移動を含む時間 ⌚ 16:35~17:55)

【英語をご希望された保護者の皆様へ】

- ◆英語特別プログラムは「セイハ英語学院」よりネイティブ講師をお迎えし、実施いたします。
- ◆1年を通してのレッスンとなりますので、途中退会は原則お断りさせていただきます。
- ◆欠席された場合、返金はいたしかねます。毎週参加できるよう、日時の調整にご協力ください。
- ◆施設が臨時閉室した際は、振替を実施する予定です。振替ができなかった場合は、返金対応をさせていただきます。



これからKIDS  
プログラミング教室

1月10日(金)のプログラミング  
からガーデン内の会議室で開催予  
定となります。詳細については後日  
コドモンでご連絡いたします。

か きん にち きん  
14日(金)・28日(金)

① **初級**クラス

じかん  
時間 ⌚ 16:00~16:50

いどう ぶく じかん  
(移動を含む時間 ⌚ 15:45~17:05)

② **上級**クラス

じかん  
時間 ⌚ 17:00~17:50

いどう ぶく じかん  
(移動を含む時間 ⌚ 16:45~18:05)

【プログラミングをご希望された保護者の皆様へ】

- ◆プログラミングは「これから KIDS」よりプログラミング講師をお迎えし、実施します。
- ◆11ヶ月(全22回)のカリキュラムを組んで実施しております。可能な限りご参加いただけるようお願いいたします。
- ◆やむを得ず欠席した場合、返金はいたしかねます。その際は、ミラインの職員が補習の時間を別途設けます。
- ◆施設が臨時閉室した場合は、振替を実施する予定です。振替ができなかった場合は、返金対応をさせていただきます。

【特別プログラムをご希望された保護者の皆様へ】

- ◆ゲリラ豪雨や警報級の雷雨等の悪天候の際は、お子さまの安全を第一に優先し、特別プログラムは中止いたします。  
その際、返金や振替実施はございません。ご了承ください。