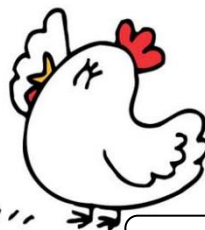


子育て支援センター通信



2月号

冬番を迎え、寒さの厳しい季節となりました。体調を崩しやすい時期ですが、栄養や睡眠をしっかりと取り、元気に冬を乗り越えましょう。

子育て支援センター 『のびのび』 月曜日～金曜日 10:00～16:00

『おひさま』 月曜日～金曜日 10:00～12:30

『のびのび』は町内在住者だけでなく、実家が町内にある未就学児さんでもご利用いただけるようになりました。

『おひさま』は今までどおり、町内外問わず、どなたでもご利用いただけます。

今月のご案内

☆子育てカウンセリング

2月 2日(月) 9:00～16:00

6日(金) 場所: とき児童館

☆産前産後のおしゃべり会

2月 4日(水) 10:00～11:30

場所: 天啓の里

☆すこやか広場

2月 9日(月) 10:00～12:00

場所: のびのび

☆ことばの相談

2月 9日(月) 9:30～11:30

場所: とき児童館

☆親子ヨガ

2月 19日(木) 10:00～11:00

場所: のびのび

☆Baby's

2月 25日(水) 10:00～12:00

場所: おひさま

これらのイベントは、町内在住者のみ利用できます。



大豆のチカラ

節分といえば「豆まき」ですね。豆まきでも使う「大豆」にはたくさんの栄養が含まれています。

豆腐、納豆、きなこ、みそ、おからなど大豆からできる食材はたくさんありますね。ぜひ様々な食材から大豆の栄養を摂取して元気で丈夫な体づくりをしていきましょうね。

小さいお子さんには、豆の形のままや固い状態ではのどに詰まらせる危険があるので、豆腐やきなこなど食べやすい形で取り入れましょう。



笑って免疫力アップ!

寒い季節、風邪やインフルエンザが気になる毎日ですね。実は「笑うこと」も体を守る力になります。笑うと、体の中で免疫力を高める働きがあるホルモンが増え、元気をサポートしてくれます。少し笑っただけでも、体に嬉しい効果があるそうです。忙しい日々の中でも、親子で笑顔になれる時間を少し意識してみるのもいいですね。



・すこやか広場…親子ふれあい遊び等と参加者同士の交流の場です。誕生会もあります。

・親子ヨガ…親子で楽しく身体を動かしましょう。体を動かしてリフレッシュしましょう。

・Baby's…12ヶ月までのお子さんと保護者の交流の場です。保健師、栄養士による乳幼児相談(1歳以上も可)やブックスタートも行います。

・産前産後のおしゃべり会…妊婦さんと産後6か月までの産婦さんと赤ちゃんがご参加頂けます。

助産師や栄養士によるミニ講話などがあります。

・カウンセリング・ことばの相談(要予約)…お子さんの成長やことばの発達など、気になることがあれば相談できます。

予約はくとき児童館まで。

*天候不良等で、広場などの子育て支援センターの予定が中止や延期になる場合があります。不明な時はお問い合わせの上、お越してください。

・予防接種、成長発達などに関するご相談は、

役場こども課保健師(電話 38-1154)

・子育て、成長発達などに関するご相談は、とき児童館

電話によるご相談は、随時お受けしています。(平日 9:00～17:00)

お問い合わせ先

「のびのび」 67-6300

「おひさま」 49-3403

「とき児童館」 38-7750

