

育児ワンポイント

春を元気に過ごしましょう！

春はたくさんの花が咲き、風も心地よい季節。そして、新しい環境に一步踏み出す時期です。そういう時期は、乳幼児であっても緊張して体も心も疲れを感じます。

疲れをためないようにするには、家に帰ったらとにかくのんびり過ごしましょう。

夜は一緒に風呂に入り、早めに就寝しましょう。元気パワーの源は「よく眠り、食べること」です。

しまばら 子育て情報



問い合わせ先

子育て支援室 (☎ 62-4015)

市保健センター内 (霊南二丁目 45)

E-mail : kosodate@city.shimabara.lg.jp

親育ち講座「ノーバディーズ・パーフェクト (NP)」プログラム参加者募集！

1歳から小学校就学前までの子どもを持つ親を対象に、参加者がそれぞれに抱えている悩みや関心のあることをグループで話し合いながら、自分にあった子育ての仕方を学ぶものです。

子育てに対して前向きになる方法を一緒に考えてみませんか。

▶と き 5月～7月

※詳しい日程が決まり次第、市ホームページなどでお知らせします

▶ところ 保健センター、有明保健センター ※託児ができません

▶対象者 1歳～小学校就学前の乳幼児の親

▶募集人数 14人 (申込多数の場合は抽選)

▶参加料 無料 (ただし、お茶代として500円が必要です)

▶申込期間 4月4日 (月)～5月6日 (金)

▶申込方法 子育て支援室に電話で申し込んでください



笑顔で子育て

育児サークル

育児サークルは、親子で楽しみながら子育てができるように、情報交換と友だちづくりのきっかけとなるような場を設け、参加者の交流を行っています。

育児サークル 10時～12時

育児サークル	内容	場所
きらら kids (第1火曜日)	4月5日 (火) ママ友とおしゃべりしよう	有明保健センター
こいこいひろば (第1水曜日)	4月6日 (水) ボールがいっぱい！	霊丘公民館
にこにこ kids (第1木曜日)	4月7日 (木) 絵本がいっぱいおはなし会	安中公民館
のびのび kids (第2火曜日)	4月12日 (火) こいのぼり作り	三会農村環境改善センター
すくすくげん kids (第3木曜日)	4月21日 (木) 手形のプレゼント作り	杉谷公民館
ぱぴがキッズ (第4木曜日)	4月28日 (木) おしゃべりタイム	市保健センター
のびのび kids (第2火曜日)	5月10日 (火) 親子ふれあい遊び	三会農村環境改善センター

※食生活改善推進員・ありあけ母親クラブによる手作りおやつもあります

こいのぼり作り (4月12日開催)



おしゃべりタイム (4月28日開催)

