

ママたちのためのリフレッシュ講座

日常の忙しさをほんの少しだけ忘れて、ホッとした時間を持ちませんか。

- ▶と き 5月20日(金) 10時30分～11時30分
- ▶ところ 市保健センター
- ▶内 容 ベビーダンス
- ▶講 師 森本 洋子先生
- ▶対象者 乳幼児を在宅で育てている親子
- ▶申込方法 子育て支援室に電話で申し込んでください
※抱っこひも、水分補給用の飲み物を用意してください



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

いっぽ講座 ベビーとママの子育てが楽しくなる『はじめのはじめの』いっぽ講座

ベビーマッサージやあやし歌など、初めてのママのための子育てが楽しくなる講座です。

お茶を飲みながら、子育てのヒントもいっぱい。



- ▶対象者 第一子で生後2～4カ月の赤ちゃんとお母さん
- ▶場 所 市保健センター
- ▶開催時間 13時30分～15時30分
- ▶申込方法 電話で申し込んでください
- ▶申し込み・問い合わせ先
子育て支援室 (☎ 62-4015)

選択コース	日程 (全6回) ※毎回金曜開催	申込期限
1コース	5月20日・27日、6月3日・10日・17日・24日	5月6日(金)
2コース	8月19日・26日、9月2日・9日・16日・23日	7月28日(木)
3コース	11月4日・11日・18日・25日、12月2日・9日	10月20日(木)
4コース	平成29年2月10日・17日・24日、3月3日・10日・17日	平成29年1月26日(木)



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
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
すくすくげん kids (第3木曜日)	5月19日(木) すくすくクッキング	杉谷公民館
ぱぴぷキッズ (第4木曜日)	5月26日(木) 児童館であそぼう	児童館
こいこいひろば (第1水曜日)	6月1日(水) 楽しいおもちゃ作り	霊丘公民館
にこにこ kids (第1木曜日)	6月2日(木) お手軽クッキング	安中公民館
きらら kids (第1火曜日)	6月7日(火) 楽しいクッキング	有明保健センター

※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

親子ふれあい遊び (5月10日開催)



クッキング (5月19日、6月2日・7日開催)

