

育児ワンポイント

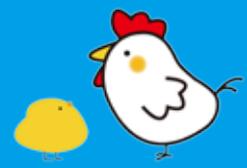
暑い夏、水分補給が大切です

暑い日には知らず知らずのうちにじわじわと汗をかきます。特に湿度が高く、風が弱いところでは、汗をかいても蒸発しづらく汗の量も多くなります。

のどが渇く前や出かける前など、こまめに水分を補給しておきましょう。



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

第36回 わくわく交流会のお知らせ

- ▶ **と き** 8月5日 (金) 10時～ (受付9時30分～)
- ▶ **と ころ** 市保健センター
- ▶ **内 容** ベビーダンス&親子で楽しめるストレッチ
 ※食生活改善推進員の皆さんの手作りおやつもあります
- ▶ **講 師** 森本 洋子 先生
- ▶ **対象者** 市内在住で子育てをしている母親とその子ども
- ▶ **参加料** 無料
- ▶ **定 員** 親子50組 (先着順)
- ▶ **申込方法** 事前に子育て支援室に電話で申し込んでください



ベビーダンス&親子で楽しめる
ストレッチ



笑顔で子育て 育児サークル

育児サークル 10時～12時

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	内 容	場 所
きらら kids (第1火曜日)	8月2日 (火) 交通安全教室	有明保健センター
こいこいひろば (第1水曜日)	8月3日 (水) ♪アロハ～♪フラダンス	霊丘公民館
にこにこ kids (第1木曜日)	8月4日 (木) 夏のあそび	安中公民館
のびのび kids (第2火曜日)	8月9日 (火) 夏のクッキング	三会農村環境改善センター
すくすくげん kids (第3木曜日)	8月18日 (木) あやうた・わらべうた	杉谷公民館
ぱぴがキッズ (第4木曜日)	8月25日 (木) 夏のおたのしみ会	市保健センター
にこにこ kids (第1木曜日)	9月1日 (木) にこにこクッキング	安中公民館

※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

♪アロハ～♪フラダンス (8月3日開催)



夏のクッキング (8月9日開催)

