

育児ワンポイント

生活リズムを見直しましょう

9月になると、だんだんと気温が下がってきて体を動かしやすい季節になりました。運動する機会も多くなるので、十分な睡眠と食事を心がけ、疲れを残さないようにしましょう。

また、夏の間に夜更かしなどで生活リズムが乱れてしまった場合には、早起きして、少しずつ早く寝られるように心がけましょう。



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

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** 9月14日(水) 10時30分～11時30分
- ▶ **と ころ** 有明保健センター
- ▶ **内 容** ゆったりヨガ
- ▶ **講 師** 廣瀬嘉澄 先生
- ▶ **対象者** 小学校就学前の子どもを在宅で育てている母親
※託児ができません
- ▶ **申し込み先** 子育て支援室 (☎ 62-4015)



ゆったりヨガ



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
にこにこ kids (第1木曜)	9月1日(木) にこにこクッキング	安中公民館
きらら kids (第1火曜)	9月6日(火) 簡単おやつ	有明保健センター
こいこいひろば (第1水曜)	9月7日(水) カラダ元気に	霊丘公民館
のびのび kids (第2火曜)	9月13日(火) おりがみで遊ぼう	三会農村環境改善センター
すくすくげん kids (第3木曜)	9月15日(木) お月見会	杉谷公民館
きらら kids (第1火曜)	10月4日(火) 作って遊ぼう	有明保健センター
こいこいひろば (第1水曜)	10月5日(水) ドキドキ運動会	霊丘公民館

※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

おりがみで遊ぼう (9月13日開催)



お月見会 (9月15日開催)

