

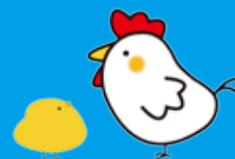
## 育児ワンポイント 陽だまり探し

天気のいい日は、日の当たるところを探して日なたぼっこをしましょう。

日陰と日なたを出たり入ったりすれば、寒さと暖かさを全身で感じることができます。

木をさわってみたり、石をさわってみたりしながら、温度の違いを感じてみるのもいいですね。寒い冬こそ外に出て遊びましょう。

# 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。

- ▶ **対象者** 市内在住で乳幼児を在宅で育てている母親  
※託児ができます
- ▶ **申し込み先** 子育て支援室 (☎ 62-4015)

開催日	時間	場所	講座内容
1月18日(水)	10時30分～ 11時30分	有明保健センター	楽しいダンスとストレッチ 講師 佐藤 美由紀 先生
2月6日(月)	10時～12時	市保健センター	クッキング中華 (材料費 200 円が必要) 講師 内田 景子 先生



## 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
こいこいひろば (第1水曜)	1月4日(水) お正月あそび	霊丘公民館
にこにこkids (第1木曜)	1月5日(木) お手玉で遊ぼう	安中公民館
のびのびkids (第2火曜)	1月10日(火) 凧を作ろう	三会農村環境改善センター
すくすくげんkids (第3木曜)	1月19日(木) 笑いヨガ	杉谷公民館
ぱぴがキッズ (第4木曜)	1月26日(木) 楽しいクッキング	市保健センター
こいこいひろば (第1水曜)	2月1日(水) 鬼の面を作ろう	霊丘公民館
にこにこkids (第1木曜)	2月2日(木) 楽しい豆まき	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

### お手玉で遊ぼう (1月5日開催)



### 凧を作ろう (1月10日開催)

