

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。

- **会 場** 市保健センター
- **対 象** 小学校就学前の子どもがいるお母さん ※託児ができます
- **申し込み・問い合わせ先** 子育て支援室 (☎62-4015)



開催月日	時 間	講 座 内 容
1月	23日(月) 10:30～11:30	楽しいダンスとストレッチ 講師 佐藤美由紀先生
	30日(月) 10:00～12:00	クッキング教室(ちょこっと中華):(要材料費200円) 講師 内田景子先生(中華園)
2月	3日(金) 10:00～12:00	クッキング教室(スイーツ):(要材料費200円) 講師 近重佳代子先生
	6日(月) 10:30～11:30	エアロビクス&ヨガ教室 講師 北島由美子先生
	15日(水) 10:00～12:00	フラワーアレンジメント(要材料費200円) 講師 柴田美穂先生(小原流)
	20日(月) 10:30～11:30	ベビーダンス 講師 森本洋子先生
3月	2日(金) 10:00～12:00	フラワーアレンジメント(要材料費200円) 講師 柴田美穂先生(小原流)
	8日(木) 10:30～11:30	エアロビクス&ヨガ教室 講師 北島由美子先生
	16日(金) 10:00～12:00	手仕事シリーズ(ビーズのストラップ:要材料費200円) 講師 桑島ありさ先生(あとリエ翠)

育児ワンポイント！



子どもは新陳代謝が盛んで、ほとんどの子どもは大人より暑がりです。

また、体が小さく表面積も少ないので、放熱も大人より少なくなります。

寝ていることが多く、皮下脂肪の少ない生後3カ月くらいまでの子どもは、大人より1枚多く、よく動くようになる1歳前後からは、大人より1枚少なく着るのを目安にしましょう。

市の子育て支援事業① 産後のママサポート事業

出産後、産婦や乳児の世話をしてもらえない家庭に育児や家事の援助を行う産後ママサポーターを派遣します。

■ **利用できる人** 島原市にお住まいで、出産後、身内などにより育児や家事の援助を受けられない人

■ 援助の内容

- ・授乳、おむつ交換、沐浴介助、その他家庭内の育児援助
- ・調理、居室掃除、洗濯、その他家庭内の家事援助
- ・育児、家事に関する相談、助言

■ **利用期間** 出産の日から6カ月を経過するまでの間

■ **利用時間** 月曜日～土曜日 8時から18時までの間

※1回につき1時間単位(通算81時間まで利用可能)

■ **利用料金** 1時間あたり250円

※利用料750円のうち500円を市が助成します

■ **申込方法** 出産予定日前から申請を受け付けますので、事前にこども支援グループへ問い合わせてください

■ **申し込み・問い合わせ先** こども支援グループこども福祉班 (☎63-1111 内線276)



おむつ交換



沐浴介助

お父さん・お母さん必見！「子育て応援ハンドブック」 配布中！

子育てを応援するために、市の子育て支援の内容や利用方法などを記載したハンドブック(A5版・無料)を配布しています。

■ **配布場所** 市民窓口グループ、こども支援グループ、有明支所、三会出張所、市保健センター、子育て支援室など

■ **問い合わせ先** こども支援グループこども福祉班 (☎63-1111 内線276)

