

## 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…

### 1 クッキング教室 (スイーツ)

- と き 2月4日 (月) 10時～12時
- 講 師 谷口 由美先生
- 参加費 200円 (材料費)



### 2 手仕事シリーズ (手作りアクセサリ)

- と き 2月27日 (水) 10時～12時
- 講 師 桑島 ありさ先生 (あとりえ翠)
- 参加費 200円 (材料費)

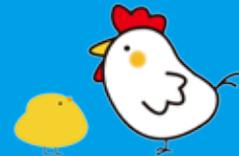
### 3 エアロビクス&ヨガ教室

- と き 3月18日 (月) 10時30分～11時30分
- 講 師 北島 由美子先生
- 参加費 無料

- ▶ところ 市保健センター
- ▶対象者 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  
子育て支援室 (☎ 62-4015)



# 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

## 育児ワンポイント

### 体をしんから温めよう

寒さが厳しくなると、体のしんから温まりたくなりますね。そんなときは、食事の工夫を心がけましょう。「根菜類」は、体を温める代表的な食材です。サツマイモやカボチャ、ニンジンなどを使ったシチューやスープは食べやすく、人気のメニューです。

ぜひ、お試しください。



## しまばらの子育て情報 (幼稚園編)

市内幼稚園の子育て支援センターを4回にわたり紹介します。

名 称	住 所	電 話
スターキッズクラブ (認定こども園) ひかわ第一幼稚園	上新丁二丁目 2576	62-4420
あんぱんまん教室 (認定こども園) 島原幼稚園	弁天町一丁目 107	62-2955
なかよしクラブ (認定こども園) 有明幼稚園	坂上町 7528	62-2584
ぶどう組 (島原活水幼稚園)	青葉町 5436	63-2700



### スターキッズクラブ (認定こども園 ひかわ第一幼稚園)

スターキッズクラブは、親子のふれあいを大切にしながら、子ども達が生き生きと楽しみ、集団遊びを体験できるよう心掛けています。

また、お母さんたちがリフレッシュできるような行事を行ったり、子育て相談も受け付けています。

とても気楽で楽しい支援センターですので、一度足を運んでみてはいかがでしょうか。

- ▶開設日時 月・火・金曜日 10:30～12:30
- ▶問い合わせ先 スターキッズクラブ  
(認定こども園ひかわ第一幼稚園 ☎ 62-4420)



風船遊び



新聞遊び

このほかにも、長崎のマルチタレントいっちゃん (市原隆靖さん) を招いたコンサートなども開催されました