

育児ワンポイント

熱中症のサインと対応

蒸し暑くなるこの季節、気をつけたいのが熱中症です。年齢が低いほど悪化しやすいので、顔が赤くなる・ぼーっとしているなどの症状があるときはすぐに体を冷やし、水分補給をしましょう。

症状が出る前からこまめに水分を取り、脱水症にならないように配慮することがポイントです。



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

赤ちゃんと一緒に始める 産後ママのためのエクササイズ

♪ ベビーダンス ♪

赤ちゃんを抱っこしたまま音楽に合わせて、簡単な社交ダンスのステップを踏み、ぐずった赤ちゃんをあやすのにとても有効なダンスです。

ベビーダンスの効果は…

赤ちゃんとの親子の五感によるコミュニケーションツールとなり、赤ちゃんの健やかで情緒豊かな発達を促します。産後のママの運動不足解消、プロポーション改善などにも効果があります。



ベビーダンス教室のご案内

▶ 育児サークル (時間はすべて 10 時～ 12 時)

① のびのび kids (三会公民館)

9 月 10 日 (火)、平成 26 年 1 月 14 日 (火)

② きらら kids (有明保健センター)

11 月 5 日 (火)

▶ ママたちのためのリフレッシュ講座 ※要予約

10 月 28 日 (月) 10 時 30 分～ 11 時 30 分

▶ 講師 森本洋子 先生

▶ 対象者 0～2 歳前後の赤ちゃんがいる親子

▶ 申し込み・問い合わせ先

子育て支援室 (☎ 62-4015)

笑顔で子育て

育児サークル

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、情報交換と友だちづくりのきっかけとなる場を設けて、参加者の交流を行っています。

どなたでも自由に参加できますので、お友達と楽しい時間を過ごしてみませんか。

7月の育児サークル (予定) 10～12 時

育児サークル	内容	場所
きらら kids (第 1 火曜日)	7 月 2 日 (火) 七夕飾りを作ろう	有明保健センター
こいこいひろば (第 1 水曜日)	7 月 3 日 (水) 七夕会 (楽器遊び)	霊丘公民館
にこにこ kids (第 1 木曜日)	7 月 4 日 (木) 七夕飾りを作ろう	安中公民館
のびのび kids (第 2 火曜日)	7 月 9 日 (火) 夏のおやつ作り	三会公民館
すくすく げん kids (第 3 木曜日)	7 月 18 日 (木) みんなでダンスを 楽しもう	杉谷公民館
ぱびがキッズ (第 4 木曜日)	7 月 25 日 (木) プール遊び	児童館

※保健師・栄養士による乳幼児相談も行っています
(9 時 30 分～ 11 時 こいこいひろばを除く)

※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



ママたちのためのリフレッシュ講座

▶ 内容 手仕事シリーズ (要材料費 200 円)

▶ と き 7 月 5 日 (金) 10 時～ 12 時

▶ 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

▶ 講師 桑島ありさ 先生 (あとリエ翠)

▶ 申し込み先 子育て支援室 (☎ 62-4015)

託児可