

## 育児ワンポイント

### 水あそび・プールあそび

水あそびを通じて心と体を鍛えましょう。

水に触れることで気持ちが開放され、皮膚を丈夫にしたり、心肺機能を高めたりします。年齢に応じ、プールの水量を考えるほか、乳児は、水温を調節しましょう。

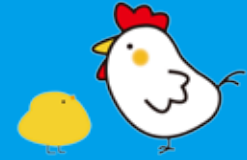
また、水あそび・プールあそびの後は体がとても疲れます。早く寝せるなどして疲れを残さないようにしてあげましょう。



#### 毎朝、子どものチェックを忘れずに

- ①十分な睡眠がとれていますか？
- ②食欲はありますか？
- ③朝食後の排便はどうか？
- ④熱はありませんか？

## 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

## 「第30回 わくわく交流会」を開催します

- ▶と き 8月9日 (金) 10時から (受付9時30分から)
- ▶ところ 市保健センター
- ▶内 容 ・講座「お口から入った野菜たち 体の中で頑張ってます」  
・おやつ作り (しょうがプリン)
- ▶講 師 松本綾子先生 (野菜ソムリエ・松本農園)
- ▶対象者 市内で子育てをしている母親とその子ども
- ▶参加費 無料
- ▶持参品 エプロン・三角巾
- ▶申込方法 事前に子育て支援室へ申し込んでください



### 笑顔で子育て

## 育 児 サ ー ク ル

どなたでも参加できる育児サークルは、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。

### 8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)	8月6日 (火) フラダンスを楽しもう	有明保健センター
こいこいひろば (第1水曜日)	8月7日 (水) 親子でストレッチ	霊丘公民館
にこにこ kids (第1木曜日)	8月1日 (木) プール遊び	安中公民館
のびのび kids (第2火曜日)	8月13日 (火) あやうた・わらべうた	三会公民館
すくすくげん kids (第3木曜日)	※8月は実施しません	杉谷公民館
ぱぴがキッズ (第4木曜日)	8月22日 (木) 水遊び	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