

育児ワンポイント

「足に合った靴を履いていますか？」

運動会、散歩、園外保育（遠足）など、動くことの多いこの時期、今履いている靴は子どもの足に合っていますか。また、きつい、ブカブカ、まめができたということはありませんか。



足に合わない靴を履かせると、発達を阻害し、変形したり扁平足になったりします。靴を選ぶ際は、次のことを参考にしてみてください

- ①靴底は足の甲の方向にしなやかに曲がるくらいの硬さ、土踏まずの部分は硬く、曲がらないもの
- ②つま先部分が広く、靴の中で指が動くもの

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？

- ▶**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・問い合わせ先** 子育て支援室 (☎ 62-4015)



パン作り教室

開催日	時間	講座内容
10月 28日 (月)	10:30 ~ 11:30	ベビーダンス (講師：森本洋子先生)
11月	1日 (金)	クッキング教室 (スイーツ) (要材料費 200 円) (講師：谷口由美先生)
	22日 (金)	フラワーアレンジメント (要材料費 200 円) (講師：小原流 柴田美穂先生)



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。

10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)	10月1日 (火) 楽しいミニ運動会	有明保健センター
こいこいひろば (第1水曜日)	10月2日 (水) おもしろ運動会	霊丘公民館
にこにこ kids (第1木曜日)	10月3日 (木) スマイル運動会	安中公民館
のびのび kids (第2火曜日)	10月8日 (火) 親子ふれあいあそび	三会公民館
すくすくげん kids (第3木曜日)	10月17日 (木) 楽しい運動会	杉谷公民館
ぱぴぷキッズ (第4木曜日)	10月24日 (木) おはなし会	子育て支援室



育児サークル運動会の様子

※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