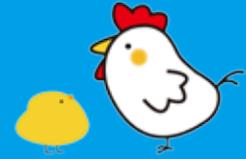


育児ワンポイント かぜの予防



- ・うがいや手洗いをし、のどや手に付いているウイルスを落としましょう
 - ・汗をかいたら着替えをしましょう
 - ・室内の空気中には、咳やくしゃみでウイルスがたくさんいます。窓を開け、新鮮な空気と入れ替えましょう
 - ・睡眠を十分に取り、栄養も取りましょう
 - ・湯冷め、うたた寝をしないようにしましょう
- ※もし、かぜを引いたら医師の診断を受けましょう

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31回 わくわく交流会のお知らせ

▶と き 12月9日 (月) 10時～12時

▶ところ 市保健センター

▶内 容

- ・親子でストレッチ (講師：北島由美子先生)
- ・お楽しみクリスマス会
- ・食生活改善推進員の皆さんの手づくりおやつでティータイム
- ・主任児童委員さんからのプレゼントもあります

▶参加費 無料



サンタさんもやってくるよ

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。

12月の育児サークル 10～12時

育児サークル	内 容	場 所
きらら kids (第1火曜日)	12月3日 (火) クリスマス飾り作り	有明保健センター
こいこいひろば (第1水曜日)	12月4日 (水) ※親子でゆったりヨガ	霊丘公民館
にこにこ kids (第1木曜日)	12月5日 (木) 冬のおやつ作り	安中公民館
のびのび kids (第2火曜日)	12月10日 (火) クリスマスクッキング	三会公民館
すくすくげん kids (第3木曜日)	12月19日 (木) ※親子でゆったりヨガ	杉谷公民館
ぱぴぷキッズ (第4木曜日)	12月26日 (木) 親子でクッキング	子育て支援室



親子でケーキ作り



クリスマスお話し会



手づくり
クリスマスケーキ

※親子でゆったりヨガ (講師：ヨガインストラクター K A Z U M I)

※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