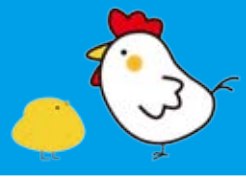
しまばら子育て情報



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
新年を健やかに！

新しい年を迎え、お正月にはごちそうをたくさん食べたり、お出かけをしたりと楽しい出来事が続きますね。

お休みの間に生活リズムが崩れていませんか？

早寝、早起き、規則正しい生活を取り戻して、健やかな毎日が送れるようにしましょう。

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。

▶対象者　小学校就学前の子どもを在宅で育てている母親
※託児ができます

▶申し込み先　子育て支援室（☎ 62-4015）

開催日	時　間	場　所	講座内容
1月28日(水)	10時30分～11時30分	有明保健センター	エアロビクス＆ヨガ教室（講師：北島由美子先生）
2月2日(月)	10時～12時	市保健センター	クッキング中華※要材料費 200円（講師：内田景子先生）

エアロビクス＆ヨガ

クッキング

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。

1月の育児サークル　10時～12時

育児サークル	内　容	場　所
きらら kids（第1火曜日）	1月6日（火）簡単クッキング	有明保健センター
こいこいひろば（第1水曜日）	1月7日（水）鬼火	児童館
のびのび kids（第2火曜日）	1月13日（火）親子ふれあい遊び	三会農村環境改善センター
すくすくげん kids（第3木曜日）	1月15日（木）鬼のお面作り	杉谷公民館
ぱぴぷキッズ（第4木曜日）	1月22日（木）楽しいクッキング	市保健センター

※1月の「にこにこ kids（第1木曜日）」はお休みします

親子ふれあい遊び

おしゃべりタイム

※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