

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

冷たい物の取りすぎに注意しましょう!

暑くなってくると冷たい食べ物や飲み物を多く取りがちです。

冷たい物を取りすぎると、胃腸が弱り、消化が悪くなります。そして、免疫力が低下し、体調不良を起こしやすくなります。

冷たい食べ物や飲み物はできるだけ避けて、この暑い夏を乗り切りましょう。



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

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。

8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)	8月4日(火) 夏のクッキング	有明保健センター
こいこいひろば (第1水曜日)	8月5日(水) エンジョイ!フラダンス	霊丘公民館
にこにこ kids (第1木曜日)	8月6日(木) 夏の遊び	安中公民館
のびのび kids (第2火曜日)	8月11日(火) ベビーダンス	三会農村環境改善センター
すくすくげん kids (第3木曜日)	8月20日(木) あやうた・わらべうた	杉谷公民館
ぱぴぷキッズ (第4木曜日)	8月27日(木) 楽しい水遊び	児童館

夏のクッキング (8月4日開催)



エンジョイ!フラダンス (8月5日開催)



第34回 わくわく交流会のお知らせ

- ▶とき 8月7日(金) 10時～(受付9時30分～)
- ▶ところ 市保健センター
- ▶内容 親子で楽しむヨガ
※食生活改善推進員の皆さんの手作りおやつもあります
- ▶対象者 市内在住で子育てをしている母親とその子ども
- ▶参加料 無料
- ▶定員 親子50組(先着順)
- ▶講師 廣瀬嘉澄先生
- ▶申込方法 事前に子育て支援室に電話で申し込んでください



親子で楽しむヨガ