

## 育児ワンポイント

夏の疲れが出るころ、子どもの体調に注意！

9月になると残暑から一転、急に寒くなることもあります。

子どもは、気候の急激な変化に対応できず、風邪をひきやすくなります。

薄手の上着や長袖などを準備して、朝晩の気温低下や気候の変化に備えましょう。



# 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

## 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 き** 9月16日(水) 10時30分～11時30分
- ▶ **と ころ** 有明保健センター
- ▶ **内 容** エアロビクス&ヨガ教室
- ▶ **講 師** 北島由美子 先生
- ▶ **対象者** 小学校就学前までの子どもを在宅で育てているお母さん  
※託児ができません
- ▶ **申込方法** 子育て支援室に電話で申し込んでください
- ▶ **申し込み・問い合わせ先** 子育て支援室 (☎ 62-4015)



### エアロビクス&ヨガ教室



## 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。

### 9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)	9月1日(火) 親子ふれあい遊び	有明保健センター
こいこいひろば (第1水曜日)	9月2日(水) カラダ・元気に	霊丘公民館
にこにこ kids (第1木曜日)	9月3日(木) 交通安全教室	安中公民館
のびのび kids (第2火曜日)	9月8日(火) お手軽クッキング	三会農村環境改善センター
すくすくげん kids (第3木曜日)	9月17日(木) お月見会	杉谷公民館
ぱぴぷキッズ (第4木曜日)	9月24日(木) おしゃべりタイム	市保健センター

### 交通安全教室 (9月3日開催)



### お月見会 (9月17日開催)

