

子育て支援センター情報

2月・3月

市では3ヶ所の子育て支援センターを開設しています。どのセンターもご自由にご利用いただけます。

のんびり広場

- 場所 波野保育園
 - 開放日 月～金曜
 - 時間 9:00～14:00
 - 電話 24-2800
- ※お知らせ端末同番号

活動内容

2月

- 15日 ㊦: 誕生会・計測日
クッキー作り (エプロン・三角巾持参)
- 22日 ㊦: ひな人形を作ろう
- 29日 ㊦: ひな寿司を作ろう

3月

- 7日 ㊦: 絵本の読みあいを楽しもう
- 14日 ㊦: 親子ビクス (阿蘇市子育て支援センター)

※おやつ作りや親子クッキングなどの調理実習にはエプロン・三角巾 (バンダナ可) が必要です。

※各所では育児相談を随時受け付けています。電話相談も可能です。(一の宮子育て支援センターは育児相談専用☎22-3850まで)

すくすく広場

- 場所 一の宮子育て支援センター(りんどう保育園横)
 - 開放日 月～土曜
 - 時間 8:00～17:00
(土曜は12:00まで)
 - 電話 22-4539
- ※お知らせ端末同番号

活動内容

2月

- 16日 ㊦: 調理実習 (9:30一の宮保健センター集合 米1合持参) ※要予約
- 21日 ㊦: お話会 (わらべ歌や絵本の読み聞かせ「熊本の民話」を楽しもう!)
- 23日 ㊦: 誕生会・計測日
保健師による育児講座・子育て相談会

3月

- 1日 ㊦: おひな様づくり
- 9日 ㊦: わいわい子育て相談会 (乳幼児健診医: 江崎真澄先生による相談会)
- 13日 ㊦: トールペイントを楽しむ (無地のTシャツや肌着など持参しましょう!) ※要予約

ぴよぴよ広場

- 場所 阿蘇市子育て支援センター(三久保)
 - 開放日 月～金曜(第2土曜開所)
 - 時間 9:00～17:00
 - 電話 32-3843
- ※お知らせ端末同番号

活動内容

2月

- 15日 ㊦: 絵本講座 (チャイルド社講師: 高崎真氏「絵本の選び方・読み聞かせ」等 親子で絵本を楽しもう)
- 22日 ㊦: 親子ふれあい体操 (親子で楽しく身体を動かして遊ばしましょう! 3B体操指導者: 大塚美和氏)
- 29日 ㊦: 誕生日お楽しみ会・体験試食会

3月

- 2日 ㊦: 乙姫の家に行こう! (ひな祭り交流会) ※要予約
- 7日 ㊦: 英語で遊ぼう! (阿蘇北中A.L.T.ジャミール先生)
- 14日 ㊦: 親子ビクス (ベビー・マミービクス 講師: 黒木千代子氏 生後3ヶ月～妊婦さんも可)

お元気ですか? 食生活改善推進員協議会

行事食も『減らそうSOS』

(塩・脂肪・砂糖) で!

S alt・O il・S ugar

阿蘇市食生活改善推進員協議会 一の宮支部

●健康に良い食事とは?

私たちは、日頃「健康に良い食事を家族に食べさせたい」と願っています。ごちそうを食べるのではなく、「食べることによって、身体も精神もさわやかに働く」食事を健康に良い、とイメージしますが、どうでしょうか。

規則正しい食事時間を守り、腹八分目の食事を心がけ、地産地消で安全な食材を確保する。そのうえで、料理が美しく見える食器や盛り付けの工夫、楽しく食べるためのマナーを身につければおいしさもプラスされると思います。

食生活改善推進員協議会一の宮支部では、行事食であっても生活習慣病予防ができる献立を広める活動をしています。年末に講習した正月料理も、塩分砂糖を控え、材料の持つ自然な甘さをひきだすように工夫しました。できた献立は各地区の食生活改善推進員が地区の集いで配るようになっており、とても喜ばれています。行事食は味付けが濃い高脂肪・高タンパクの【ごちそう】になりがちで、普段より食べ過ぎることが多いようです。体に負担をかけない内容を心がけたいと思っています。

お元気ですか? 食生活改善推進員協議会