



子育て中の人たち集まれ！！

# 子育て支援センター情報

【のんびり広場今月のプログラム】【すくすく広場今月のプログラム】【ぴよぴよ広場今月のプログラム】

日にち	活動予定
11/15	絵本の読み合い (絵本の貸出もしています)
11/22	プラパンでキーホルダー作り
11/29	11月の誕生会 リズム遊びを楽しむ
12/2	発表会に参加しよう！ (9:30開演)
12/6	カレンダー作りをしよう！
12/13	ケーキを作ってクリスマスを楽しもう！ サンタもくるよ (9:30開始 エプロン・三角巾用意)
12/16	餅つきに参加しよう！ (9:00開始 エプロン・三角巾用意)

活動時間 9:00～11:00

場所 波野東部保育園  
24-2800

準備物 帽子・水筒持参

月～金曜日の9:00～11:00、園を開放しています。気軽にお立ち寄り下さい。



日にち	活動予定
11/15	調理実習・お魚料理 (9:30集合 一の宮保健センター 要予約 エプロン・三角巾用意)
11/21	手作りおもちゃを作ろう！ (糊・クレパス用意)
11/28	11月の誕生会・共同制作をしよう！ テーマ：「紅葉の秋」
12/5	年賀はがきを作ろう (スタンプングやマーブリング遊び)
12/13	わいわい子育て相談会(Be Happy)

活動時間 10:00～  
場所 一の宮子育て支援センターすくすくハウス  
(りんどう保育園内) 22-4539

準備物 水筒・帽子持参  
(お昼からも園庭で遊びたい方やおしゃべりを楽しみたい方は、各自でお弁当を持参してお過ごし下さい。)

月～土曜日は、園庭・室内を、日曜日は園庭を開放しています。気軽に遊びに来て下さい。

わいわい子育て相談会(Be Happy)とは・・・  
乳児健診医である江崎真澄先生をはじめとする先生方による相談会です。小物を作りながらの和やかな雰囲気の中で行われますので気軽にご相談下さい。手作りのおやつも好評です。

日にち	活動予定
11/15	お店屋さんごっこ・不要品交換会
11/22	食育改善推進員との料理教室 (9:40開始 農村環境改善センター エプロン・三角巾用意)
11/27	親子ピクス 講師：黒木千代子先生 (10:00開始 運動できる服装用意)
12/6	計測日・クリスマス飾りを作ろう
12/13	英語で遊ぼう！・体験試食会

活動時間 10:00～  
場所 阿蘇市子育て支援センター  
(阿蘇北中学校近く)  
32-3843

準備物 水筒(お茶)持参

月～金(祝祭日除く)の10:00～16:00、センターを開放しています。気軽に遊びに来て下さい。絵本や紙芝居の貸出も行っています。育児相談を受け付けています。電話での相談でもかまいません。(秘密厳守)

11月22日(水)は料理教室です。参加希望の方は11月15日までに阿蘇市子育て支援センターにご連絡下さい。

## 低栄養を予防して活動的な85歳を！

10月9日、中通公民館で、地域の高齢者を対象に「いきいきサロン」を開催しました。これは高齢者の低栄養を予防し、要介護状態になるのを防ぐことを目的に開催し、老人会長さんにご協力をいただき、34名の出席がありました。

中通地区は、合併以前から高齢者の健康教室を開催していましたので、地域の方は心待ちにされていました。低栄養予防について説明



いきいきサロンのようす

をした後、一緒に調理実習を行いました。「高齢になるとどうしても食生活が偏りがちになり、また単調な食事になってしまうのでとても参考になりました」「このような場に出かけると、久しぶりに人とも出会えうれしく思いました。今日のメニューは家でさっそく作ってみようと思います。」などの感想が寄せられました。

高齢者の低栄養を予防するとともに、安全においしく食を楽しんでいただければと思います。

お元気ですか

～食生活改善推進員協議会～