



子育て支援センター情報



子育て中の皆さんへ→本市では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

日にち	活動予定
12/11	波野保育園の餅つきに参加しよう(9:00集合)
12/15	そば打ち体験(9:00波野保健センター集合) ※要予約
12/22	誕生会・計測日・クリスマスパーティー(デコレーションホットケーキを作ろう)
1/5	お正月遊びをしよう
1/12	子育てお楽しみ会(不用品交換会) ゆび編みをしてみよう

センター開放時間 月曜日～金曜日
(9:00～14:00)
場所 波野保育園 TEL 24-2800
※育児相談を随時受け付けています。
(電話相談も可)

【各センターでは】

☆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。



すくすく広場

日にち	活動予定
12/14	年賀状作り(マブリングやスタンプングを楽しみましょう)
12/21	誕生会・計測日 保健師による育児講座 「冬の感染症予防について」
12/28	たこ作り (ダイヤ凧を作り園庭でたこ揚げにチャレンジしましょう)
1/6	エコクラフト(小物作りをしましょう) ※要予約
1/13	親子で簡単クッキング (栄養士による栄養指導及び栄養相談会)

センター開放時間 月曜日～金曜日
(9:00～17:00)
土曜日(9:00～)
場所 一の宮子育て支援センター
すくすくハウス(りんどう保育園横)
TEL 22-4539
※育児相談を随時受け付けています。
(電話相談も可)
TEL 22-3850 (育児相談専用)

ぴよぴよ広場

日にち	活動予定
12/15	クリスマスお楽しみ会 「音楽で遊ぼう」(大石英雄氏) 誕生会・体験試食会
12/22	英語で遊ぼう (ふれあい遊び:一の宮中ALT ニコール先生)
12/24	作って遊ぼう (どうぶつサイコロ)
1/5	計測・相談・ほっとタイム (体験試食会) わらべうた・食育あそび (みかんを食べて絵を描こう)
1/12	英語で遊ぼう (歌やゲームで遊ぼう:一の宮中ALT ニコール先生)

センター開放時間 月曜日～金曜日
(10:00～16:00)
場所 阿蘇市子育て支援センター
TEL 32-3843
※育児相談を随時受け付けています。
(電話相談も可)
※第2土曜日開所しています。

高齢者になると関節症や骨折からの寝たきり等が増えてきます。話では、カルシウムを充分にとり、体操や散歩をするなど軽い運動をとり入れること、薄味にして高血圧を予防すること、また、人との会話や付き合いも認知症予防に大切であることを聞いていただきました。



東1区の皆さん



牛乳をたっぷり使った調理

今月は、食生活改善推進員協議会一の宮支部の活動を紹介します。
去る11月5日、東一区公民館で健康づくり教室のお手伝いをしました。
老人会の主催で呼びかけがあり、地域の方々が楽しみに集まりました。
献立は「鶏のクリーム煮、栗入り赤飯、しゃきしゃきサラダ」等を作り、暖かい料理で冬の体を温め、牛乳の飲めない方にもお勧めの献立の紹介ができました。

お元気ですか
食生活改善
推進員協議会

いつまでもいきいきと！
カルシウムと
適度な運動で骨折予防！