

# 子育て支援センター情報

何かと気休めになる年末…ちょっと息抜きに遊びにきませんか？



## 「のんびい広場」今月のプログラム

日にち	活動予定
12/14 (水)	クリスマス早くこないかな！ (リース作りを楽しむ)
12/17 (土)	餅つきに参加しよう！子育て講演会 (講師：大畑誠也氏)
12/21 (水)	手作りケーキを作ってクリスマスを楽しもう！ (ケーキ作り・クリスマス会)
12/28 (水)	12月の誕生日会に参加しよう！ (お誕生日おめでとう・計測)
1/4 (水)	お部屋で遊ぼう！ (魚釣りごっこ・カード遊びを楽しむ)
1/11 (水)	今日のお話な～に！ (絵本の読み合いを楽しむ)
1/18 (水)	鬼の面作りをしよう！ (鬼の面作りを楽しむ)

活動時間：9：00～11：00  
場 所：波野東部保育園 Tel 24 - 2800  
◎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。  
※12月21日のケーキ作りは、エプロン・三角巾を準備下さい。

## 「ひよびよ広場」今月のプログラム

日にち	活動予定
12/14 (水)	作って遊ぼう！ もうすぐクリスマス
12/21 (水)	お楽しみいっぱい！クリスマス 12月生れのお友達おめでとう・体験試食会
12/28 (水)	もうすぐお正月
1/4 (水)	あけましておめでとうございます お正月あそびをしよう！ 計測・育児相談
1/11 (水)	マタニティーピクス(どなたでも参加できます) 場所：阿蘇保健福祉センター ※動きやすい服装で来て下さい
1/18 (水)	料理教室(食生活改善推進員による) 場所：農村環境改善センター ※エプロン、三角巾、タオルを持参下さい

活動時間：10：00～  
場 所：阿蘇市子育て支援センター  
阿蘇市三久保641-2 Tel 32 - 3843  
持ってくるもの：水筒(お茶)  
・1月18日の料理教室に参加を希望される方は、12月28日  
までにご連絡下さい。  
◎月～金(祝祭日除く)、センターを開放しています。  
気軽遊びに来て下さい。

## あくあく広場活動報告

### お魚を食べよう！

～親子クッキング教室～

11月8日、熊本県漁連の協力で、消費者協会顧問の矢住ハツノ先生を講師に、お魚料理を一の宮保健センターで行いました。

今回は、サケ・アジ・シイラの3種類の魚を使って、魚のさばき方や調理のコツを教わり、3品の料理にチャレンジ。試食では「おいしいね！」と子ども達にも好評で、後日「家でも作ってみました」との声を多く聞きました。

今月も栄養指導を兼ねた調理実習を行います。皆様の参加をお待ちしています。



### 魚の油は体に良い！

魚にはEPAとDHAという油が含まれています。これは、高血圧や動脈硬化、アレルギーなどに有効性を発揮します。また、DHAは脳の中まで届く数少ない栄養素の一つで頭を良くするといわれています。



## 「あくあく広場」今月のプログラム

日にち	活動予定
12/13 (火)	体験保育(坂梨保育園で遊ぼう) ※坂梨保育園集合
12/20 (火)	調理実習(栄養指導) 9:30～ 場所：一の宮保健センター エプロン・三角巾・タオルを持参下さい。
12/27 (火)	12月の誕生日会・計測日
1/10 (火)	ママピクス 場所：一の宮保健センター 動きやすい服装で、上履きを持参下さい。
1/17 (火)	英語であそぼう

活動時間：10：00～  
場 所：りんどう保育園内 Tel 22 - 4539  
持ってくるもの：水筒・帽子  
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。気軽遊びに来て下さい。  
※1月24日(火)に給食試食会を予定しています。  
参加を希望される方は、事前にご連絡下さい。