



波野子育て支援センター 住所:阿蘇市波野大字波野3742-1
電話番号: (0967) 24-2800

もうすぐ立春。暦の上では春を迎えますが、もう少し寒い日が続きそうですね。この時期は空気が乾燥していて感染症にも気を付けなければいけない季節でもありますので、しっかりと予防対策をして乗り切っていきましょう。寒いとつい怠りがちなこまめな換気も、心掛けていきたいですね！今月も元気な皆さんと会えるのを楽しみにしています。



体を温める食材の一つに「生姜」があります。体が冷えると寝付けなかったり、風邪をひきやすくなることも…。寒い冬は、生姜を食べて免疫力をup！血液もサラサラになり血行もよくなりますよ(^^♪
家事や育児の合間にホッと一息いかがですか？

★生姜湯
コップ1杯のお湯に対してすりおろした生姜10g、はちみつを入れ全体に行き渡るように混ぜて完成！チューブのしょうがでもOKです(^^)/
はちみつを加えると抗菌作用、免疫力up、またレモンに含まれるビタミンCは風邪の予防にも繋がります。

★ジンジャー紅茶
紅茶に生姜とはちみつを加えるだけで完成！

心も体もポカポカになって、寒い冬を乗り切りましょう！

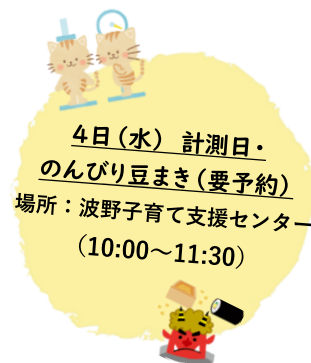
♡★♡★♡ 2月の予定カレンダー ♡★♡★♡

月	火	水	木	金
2 園庭開放	3	4 計測日 のんびり豆まき	5 園庭開放	6 園庭開放
9 園庭開放	10 園庭開放	11 建国記念の日	12 園庭開放	13 園庭開放
16 園庭開放	17 園庭開放	18 おはなし会	19	20 園庭開放
23 天皇誕生日	24 園庭開放	25 誕生会 ひな祭り会	26 園庭開放	27 園庭開放

※利用者の皆様へお願いです。

★ご利用の際は事前予約(24-2800)をお願い致します。

事前予約は、準備の都合上希望される活動日の2週間前までにお願い致します。



阿蘇市子育て支援センター「ぴよぴよ広場」「のんびり広場」

子育て支援センターは、主に乳幼児と子育て中の親が利用し交流を深める場で、「子育ての不安や悩み相談、子育て中の情報提供などもおこなう場所」です。こども家庭庁が推進する地域子育て支援事業の一つであり、おおむね0歳から5歳までの就学前の子どもと保護者が利用できる施設です。お気軽にお立ち寄りください。

利用可能時間・場所：月曜日～金曜日（9：00～14：00）波野子育て支援センター（園庭を開放）

ただし、保育園の行事等により園庭開放が利用出来ないこともあります。

毎週水曜日、お誕生会など楽しいプログラムを取り入れた活動を行っております。

阿蘇市の子育て支援センターと合同での事業もありますので、活動場所を確かめてご利用ください。

利用料金：原則無料（活動内容によっては料金が発生する場合があります。）

利用方法：初回のみ登録が必要になります。

ご利用の際には、事前連絡もお願いします。

電話番号：波野子育て支援センター：0967-24-2800

阿蘇市子育て支援センター：0967-32-3843



*** 来所時には水筒・タオル・帽子・靴などをご持参ください。調理実習にはエプロン・三角巾が必要です。**

※子育て支援センター利用の際はお電話でご予約をお願いします。