



# 子育て支援センター情報



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
11/9	○プラパンを楽しもう!
11/16	○誕生会・計測日・不用品交換会
11/30	○きりかけ大根作りに挑戦しよう(9:00波野保健センター集合) ※要予約
12/2	○波野保育園の発表会に参加しよう
12/10	○波野保育園の餅つきに参加しよう(エプロン・三角巾持参)

### センター開放時間

月～金曜(9:00～14:00)

場 所 波野保育園 ☎24-2800

(お知らせ端末同番号)

※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
11/8	○落葉・木の実拾い(10:00～)阿蘇神社まで出掛けます。ベビーカー持参
11/10	○落葉や木の実を使ってボード作り
11/17	○体験保育・給食試食会(9:30りんどう保育園集合) ※要予約
11/22	○茶道教室(親子で茶道体験をしよう)※要予約
11/24	○誕生会・計測日
12/1	○親子でふれあい遊び(わらべ歌や親子ダンスでしなやかな体づくり)
12/6	○編み物教室(アクリルタワシを作ろう!→毛糸やかぎ針持参)

### センター開放時間

月～金曜(8:00～17:00)

土曜(8:00～12:00)

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)

☎22-4539

※育児相談を随時受け付けています。

☎22-3850(育児相談専用)

## ぴよぴよ広場

日にち	活動予定
11/7	○食生活改善推進員さんによる料理教室(9:30農村環境改善センター集合) ※要予約
11/8	○簡単クッキング(おやつ) ○子育て相談会
11/16	○誕生会・体験試食会 ○おはなし会「アップルさん」
11/22	○不用品交換会 ○お店屋さんごっこ
11/25	○ぴよママの集い(対象者のみの集いとなります)
11/30	○親子ふれあい体操(3B体操指導者:大塚美和氏)
12/7	○計測日・体験試食会(おやつ) ○作って遊ぼう!

### センター開放時間

月～金曜(9:00～17:00)

場 所 阿蘇市子育て支援センター

☎32-3843

(お知らせ端末同番号)

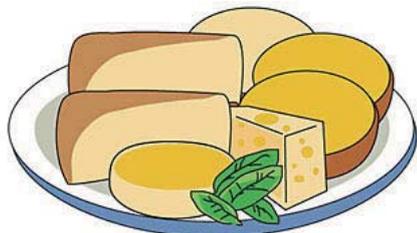
※育児相談を随時受け付けています。

(電話相談も可)

※第2土曜日開所しています。

## 骨粗しょう症を予防しよう

～牛乳・乳製品講習会を実施してみよう～



お元気ですか  
食生活改善  
推進員協議会

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。

一の宮支部では、9月30日、牛乳・乳製品を利用した講習会を開催しました。その際に学んだ事をお伝えしたいと思います。

女性は高齢者になると骨量が減るのは避けられません。ですが、普段からどう生活しているのかで、減少の仕方が大きく違います。適度な運動・十分なカルシウム摂取・家に閉じこもらない活動的な生活、が大事です。また、将来の骨粗しょう症の予防として、子供の食生活にも注意が必要ながわかりました。

ただし、一つの栄養素だけを取り出して考えるのではなく、バランスのとれた食生活を送る事が大切です。その事が骨粗しょう症・高血圧・糖尿病・高脂血症等の予防にもつながると思います。

