

子育て支援 センター情報

3月・4月

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

- 場 所 波野保育園
- 開放日 月～金曜
- 時 間 9:00～14:00
- 電 話 24-2800
- ※お知らせ端末同番号

活動内容

3月

- 14日 ㊦: 親子ビクス (阿蘇市子育て支援センター)
- 21日 ㊦: 誕生会・計測日
不用品交換会
散歩に行こう!

4月

- 11日 ㊦: 散歩に行こう!
(よもぎ摘み)



※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。
※各所では育児相談を随時受け付けています。電話相談も可能です。(一の宮子育て支援センターは育児相談専用☎22-3850まで)

すくすく広場

- 場 所 一の宮子育て支援センター(りんどろ保育園横)
- 開放日 月～土曜
- 時 間 8:00～17:00
(土曜は12:00まで)
- 電 話 22-4539
- ※お知らせ端末同番号

活動内容

3月

- 13日 ㊦: トールペイントを楽しむ (無地のTシャツや肌着など持参しましょう!)
※要予約
- 19日 ㊦: 園庭で遊ぼう (動きやすい服装で参加下さい)
- 22日 ㊦: バルーンアート (犬やうさぎなどを風船で作って遊ぼう!)
- 27日 ㊦: 誕生会・計測日
ボールやフープを使っている親子ふれあい遊び

4月

- 3日 ㊦: お友達いらっしやい (体操やゲームや歌遊びを楽しもう!)
- 12日 ㊦: 親子でかんたんクッキング (旬の野菜を使った一品おかず作り※おにぎりを持参)

ぴよぴよ広場

- 場 所 阿蘇市子育て支援センター(三久保)
- 開放日 月～金曜(第2土曜開所)
- 時 間 9:00～17:00
- 電 話 32-3843
- ※お知らせ端末同番号

活動内容

3月

- 14日 ㊦: 親子ビクス (ベビー・マミービクス 講師: 黒木千代子氏
生後3ヶ月～妊婦さんも可)
- 21日 ㊦: 誕生会・お別れ会
バイキングパーティー
- 28日 ㊦: わらべ歌ベビーマッサージ (田添愛氏
生後1ヶ月～1歳半頃・妊婦さん可)
- 29日 ㊦: ピクニック「カドリー・ドミニオン」
(10:00現地集合時間厳守) ※要予約

4月

- 4日 ㊦: 計測日・体験試食会 (おやつ) 一緒に遊ぼう!
- 11日 ㊦: 親子ふれあい体操 (3B体操指導者: 大塚美和氏 親子で楽しく身体を動かして遊びましょう)

お元気ですか? 食生活改善推進員協議会

糖尿病予防教室

食生活推進員協議会阿蘇支部

糖尿病予備群が比較的多い阿蘇市。その糖尿病を未然に防ごうと1月16日、農村環境改善センターで地域住民を対象に、糖尿病教室を行いました。

教室ではまず、糖尿病がどんな病気なのか、また、糖尿病がなぜ怖いのかを伝えました。また、糖尿病の発症予防に効果がある肥満予防については、まずは自分の身体を知るために、それぞれの適正体重をBMI計算尺で算出し、胸囲測定を実習しました。その中で、1日に摂る食事の量、調味料の量をサンプルで見せると、参加者は大変驚いた様子でした。最後に、糖尿病予防食の実習、試食を行い、参加者は調理や食事を通して楽しみながら学びました。

食生活を中心に

生活習慣を見直し、糖尿病の予防のための正しい知識を身につけ、明るく健康に過ごすことが大事だと思います。



▶ 予防教室の様子

お元気ですか? 食生活改善推進員協議会