



子育て中の人たち集まれ!!

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
7/18	簡単ヨガが身体いきいき体操 講師:佐伯夕起子氏 (運動しやすい服装、大きめのバスタオルを用意)
7/25	誕生会・計測日 水遊び(水着・タオルを用意)
8/1	波野西部保育園で遊ぼう 9:30現地集合。分からない方は9:15までに波野東部保育園においでください。
8/8	野菜の収穫・栄養士と簡単野菜クッキング (汚れてもよい服、エプロン、三角巾を用意)
8/22	フィンガーペインティング (水着・タオルを用意)

活動時間 9:00~11:00

場 所 波野東部保育園

TEL24 - 2800

* 月曜~金曜日の9:00~11:00園を開放しています。

すくすく広場

日にち	活動予定
7/18	わいわい子育て相談会 (小児科医:江崎真澄先生、栄養士による相談会)
7/24	砂場で遊ぼう (タオル、着替えを用意)
7/31	誕生会・計測日 おやつ作り (エプロン、三角巾を用意)
8/1	人形劇観劇会 王様の耳はロバの耳(りんどう保育園ホール)
8/7	水遊び (水着、タオル、帽子の用意)
8/14	水遊び (水着、タオル、帽子の用意)

活動時間 10:00~

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)

TEL22 - 4539

* 月曜~土曜日はすくすくハウスを開放しています。園庭は毎日開放しています。

ぴよぴよ広場

日にち	活動予定
7/18	プール開き・すいか割り {水着(パンツ可)、タオルを用意}
7/25	お誕生会 カレーを作ろう
8/1	計測・育児相談・中学生との交流 ソーメン流し
8/8	英語で遊ぼう・中学生との交流 講師:ビクトリア先生
8/22	水遊びを楽しもう {水着(パンツ可)、タオルを用意}

活動時間 10:00~

場 所 阿蘇市子育て支援センター
(阿蘇北中学校近く)

TEL32 - 3843

* 月曜~金曜日の10:00~16:00センターを開放しています。

* 育児相談を受け付けています、電話相談もOK。(秘密厳守)



中通地区で出前健康教室

食生活改善推進員協議会一の宮支部では、出前健康教室を行い、地域の皆さんに健康的な食生活の実践をアドバイスしています。6月20日、中通公民館で高齢者向けの教室を開

催し、22人の参加がありました。

市役所保健師による長生きのための病気予防の講話、健康体操、栄養士によるバランスのとれた食事のとり方、上手なアルコールとの付き合い方の講話のあと、私たち食生活改善推進員協議会が、この夏の猛暑に負けないようにと、夏野菜たっぷりのカレー、香味野菜のサラダ等を準備し、参加者に試食してもらいました。普段の夏野菜の使い方と違った使い方を紹介することができ、野菜摂取量のアップにつながると好評でした。出前健康教室は、地区の食改推進員までお申し込み下さい。



▲健康体操のもよう

お元気ですか

食生活改善
推進員協議会