



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
12/12	クリスマス会に参加しよう (エプロン・三角巾を用意) パン作り(講師:甲斐由美子氏) 9:30波野保健福祉センター
12/15	餅つきに参加しよう 9:00集合 (エプロン・三角巾を用意)
12/19	年越しそば作りをしよう (エプロン・三角巾を用意) 9:30波野保健福祉センター ※そばアレルギーのある方は 事前にお知らせ下さい
12/26	誕生会・計測日
1/9	お正月遊びをしよう
1/16	子育てお楽しみ会(交換会) 不要になった衣服等ありましたら ご持参下さい。

活動時間 9:00~14:00  
場 所 波野東部保育園  
TEL24-2800  
\*月曜~金曜日の9:00~14:00園を開放  
しています。

すくすく広場	
日にち	活動予定
12/11	ママビクス 動きやすい服装でご参加下さい。 りんどう保育園内ホールに集合。
12/18	体験保育・給食試食会(要予約) 9:30までにりんどう保育園に集 合。※白いご飯をご持参下さい
12/25	誕生会・計測日・おやつ作り (エプロン・三角巾を用意)
1/8	羽子板作り お正月遊びを楽しもう
1/15	救急法(育児講座) 阿蘇広域消防署救急隊による 講習会

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  
センター開放時間 月~金曜日(9:00~17:00)  
土曜日(9:00~12:00)  
\*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
12/12	クリスマス飾り作りをし よう!
12/19	12月生まれの誕生会・サ ンタさんがやってくる・ 体験試食会
12/26	英語で遊ぼう 講師:一の宮中ALTビクトリア先生 育児相談 13:00~15:00阿蘇保健福祉セン ター
1/7	初詣に行こう(内牧の菅原神社) 11時現地集合
1/9	計測・お正月遊びをしよう ホットタイム・育児相談
1/16	英語で遊ぼう・体験試食会 講師:一の宮中ALTビクトリア先生

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)



食生活改善推進員協議会阿蘇支部では、11月1日、内牧5区公民館において「減塩食」をテーマに健康料理教室を実施しました。各自持ってこられた味噌汁の塩分濃度を測定しましたが、ほとんどの家庭が基準内におさまっており、食改活動による「食」への関心の高まりを感じました。

また、保健師や栄養士の講義を受け、自分の健康は自分で守らなければならない事もわかっていただけようです。5種類の料理を作り試食した後、森会長が「食事バランスガイド」について説明をしたところ、参加者から熱心な質問が出ました。地元の区長さんにもご協力いただき、有意義な教室になりました。



お元気ですか

食生活改善  
推進員協議会

内牧5区で

健康料理教室