

10月の児童館行事

教室の参加には事前の申し込みが必要です。

英語であそぼう教室

内容 テーマ「ミニ運動会!」英語の歌やゲームで遊ぶ
日時 10月6日(土)10時30分~11時30分
場所 やしろこどものいえ多目的室
対象 4歳から小学校4年生まで
※小学3年生までは保護者同伴
定員 20人程度



わくわく教室「むかしあそびをしよう」

日時 10月13日(土)10時~11時30分
場所 滝野児童館きらら2階学習室
対象 4歳から小学生まで
※小学3年生までは保護者同伴
定員 15人程度



なないろ教室「ぐるぐるブローチを作ろう!」

日時 10月14日(日)10時~11時30分
場所 東条鯉こいランド(ミナクル大会議室)
対象 4歳から小学生まで
※小学3年生までは保護者同伴
定員 15人
持ち物 裁縫道具・毛糸・フェルト



親子ふれあい教室「へんそうグッズを作ろう」

日時 10月20日(土)13時30分~14時30分
場所 やしろこどものいえ工作室
対象 4歳から小学生まで(親子で参加してください。)
定員 15組程度
持ち物 はさみ



みんなのひろば「児童館まつり」

日時 10月27日(土)10時~14時
場所 やしろこどものいえ
対象 乳児・幼児・小学生とその保護者
受付時間 10時~13時30分まで(開催時間内は、出入り自由)
事前の申し込みは、不要です!

内容
なぞときコーナー・トリックアート展示コーナー
・写真撮影コーナー・ゲームコーナー・兵庫教育大学のお兄さん、お姉さんとあそぼうコーナーほか
＜お願い＞
・こどものいえの駐車場が満車の場合は、平池公園の駐車場をご利用ください。
・写真撮影コーナー以外では撮影できません。
・開催時間内は、室内では飲食はできません。

兵教大連携講座

子ども科学あそび教室「親子で科学遊び」

日時 10月13日(土)13時30分~14時30分
場所 やしろこどものいえ多目的室
講師 兵教大准教授 山口忠承さん
対象 小学生
※小学3年生までは保護者同伴
定員 30人程度



こども未来部こども教育課(庁舎4階)
担当:樋口哲平 ☎43-0546

やしろこどものいえ
☎42-8543
滝野児童館きらら
☎48-0765
東条鯉こいランド
☎20-6245
※開館時間はいずれの館も9時~17時です。
※月曜日・祝日はお休みです。(やしろこどものいえのみ、祝日は開催)
※10月8日(月)は全館休館です。9日(火)はやしろこどものいえのみ開館。

児童館にあそびに
いこう!

子育て巡回相談 専門の相談員がお待ちしております。

やしろこどものいえ 10月25日(木)・11月9日(金)
滝野児童館きらら 10月4日(木)・11月1日(木)
東条鯉こいランド 10月12日(金)・11月20日(火)
※時間は各回10時~12時で、事前の予約は不要です。
※各児童館では、随時子育て相談に応じます。

気軽に参加! 申込不要のひろば活動

対象 乳幼児とその保護者対象
活動時間 (10時30分~11時30分)
○おはなしひろば 絵本の読み聞かせ
○おひさまひろば 親子ふれあいあそび
○0さいじひろば 親子ふれあいあそび
○ベビーのびよんびよんひろば 赤ちゃんの運動遊び
○よーい・どん!ひろば 体を動かして遊ぼう
○おんがくあそびひろば パルーンや簡単な楽器を使って遊ぶ
○あそびのひろば 親子ふれあいあそび・読み聞かせ・制作

日	曜日	ひろば名	活動場所
10/2	火	おはなしひろば	こどものいえ
3	水	0さいじひろば	こどものいえ
4	木	0さいじひろば	きらら
		おはなしひろば	鯉こいランド
5	金	おはなしひろば	きらら
11	木	おはなしひろば	鯉こいランド
12	金	おはなしひろば	きらら
		0さいじひろば	鯉こいランド
14	日	おんがくあそびひろば	こどものいえ
16	火	おはなしひろば	こどものいえ
		よーい・どん!ひろば(※)	鯉こいランド
18	木	おはなしひろば	鯉こいランド
19	金	よーい・どん!ひろば	こどものいえ
		おはなしひろば	きらら
23	火	おはなしひろば	こどものいえ
		おひさまひろば	きらら
25	木	おひさまひろば	こどものいえ
		おはなしひろば	鯉こいランド
26	金	おひさまひろば	鯉こいランド
		おはなしひろば	きらら
		ベビーのびよんびよんひろば	こどものいえ
28	日	おんがくあそびひろば	こどものいえ
30	火	おはなしひろば	こどものいえ
31	水	よーい・どん!ひろば	きらら
11/1	木	0さいじひろば	きらら
		おはなしひろば	鯉こいランド
2	金	おはなしひろば	きらら
6	火	おはなしひろば	こどものいえ
		0さいじひろば	鯉こいランド

※10月16日(火)のよーい・どん!ひろばでは『体幹を鍛える運動』を実施します。

体重グラフをつけるだけの健康づくり

加東サンサンチャレンジ 参加者募集

健康福祉部健康課(庁舎2階) 担当:大木千尋 ☎42-2800 〒673-1493 加東市社50番地

生活習慣病予防と健康増進のために3か月で3kgやせる市民大運動「加東サンサンチャレンジ」
自分の生活習慣に気づき、見直すことで「ゆっくり」「確実に」「リバウンドしない」安全な減量にチャレンジしませんか。誰もがいつまでも健康で輝く人生を目指して、市民みんなで健康づくりにチャレンジしましょう。

■やることは簡単!

自宅で1日2回、朝食前と夕食後に体重計に乗って、体重グラフをつけるだけです。3か月後に結果報告書を提出します。

■成功者の声が続々

50歳代女性から

「野菜から先に食べること、体重が増えたら運動することを心がけていた。朝夕の体重測定は励みになった。サンサンが終了しても体重測定は続けたい。」

40歳代男性から

「お菓子をほとんど食べなくなった。筋トレを週2回のペースで行った。あごのラインがスッキリしたね!と言われた」

■新規参加者にもれなくプレゼント!

・先輩サンサン挑戦者からの生の体験談・成功事例を集めた「ダイエットのコツ100選」

・メタボリックメジャー(自分で腹囲が測れるメジャー)

■対象者

以下の3つをすべて満たす方

①市内在住または在勤、在学の方 ②20~74歳の方

③BMIが23以上の方

※BMI=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)

※病気療養中の方は主治医に相談してから、参加してください

兵庫教育大学 子育て支援ルーム

「かとうGENKi」10月のイベント

参加を希望される方は、直接、または電子メール、ファックスで登録番号と参加される方の名前をお知らせください。

※かとうGENKiで開催されるイベントに初めて参加される方は、登録が必要です。かとうGENKiの窓口にお越しください。

☆親子でわくわくデー☆ 「わらべうたで遊ぼう!」

日時 10月29日(月)

I部(3歳から)…10時30分~10時50分

II部(1・2歳)…11時~11時20分

III部(抱っこで)…11時30分~11時50分

講師 「どんぐり」グループ

対象 未就園児の親子やおじいちゃん、おばあちゃん

定員 I・II・III部 各10組



兵庫教育大学 子育て支援ルーム「かとうGENKi」

☎40-2231 FAX40-2231

〒673-1421 加東市山国2007-109やまくにプラザ1F

✉pro-kosodate@hyogo-u.ac.jp

ホームページ <http://www.hyogo-u.ac.jp/preken/genki/>