

## さあ! 元気に出かけましょう。お友達も待ってるよ!

参加の申し込みはいりません。気軽に参加してください。活動時間10:30~11:30

いつ	何を	どこで
6月 2日(土)	かみしばいとおりがみのひろば (午後2時から)小学生以上対象	やしろこどものいえ
5日(火)	おはなしひろば	親子で絵本を楽しもう
6日(水)	こどものいえひろば	レッツ楽しく親子体操
8日(金)	リズムであそぼう	親子でリズムあそび
13日(水)	0歳児ひろば	ママとスキンシップ
15日(金)	あそびのポケット	親子ふれあいあそび
19日(火)	おはなしひろば	おやこで絵本を楽しもう
20日(水)	つくってあそぼうひろば	楽器おもちゃを作ろう
26日(火)	つくってあそぼうひろば	楽器おもちゃを作ろう
27日(水)	こどものいえひろば	リズムにのって1,2,3

参加の申し込みをしてください

### 親子工作『父の日のプレゼントづくり』

~立体メダルをつくらう~

と き/6月10日(日)14:00~15:00

ところ/やしろこどものいえ工作室

持ち物/おりがみ、のりはさみ、牛乳パック500ml1個

対 象/幼児から小学生の親子15組程度

申し込み締切日...6月5日(火)

やしろこどものいえ ☎42 8543(FAX兼)

滝野児童館きらら ☎48 0765

東条鯉こいランド ☎46 0576

### 館外体験学習

と き/6月22日(金)

行き先/兵庫県立こどもの館(姫路市)

対 象/3歳児親子 30組

日程等詳細は参加決定者にお知らせします。

申し込みは滝野児童館きららまで

### 食育講座 ~子どもの心と体をつくる “食”の大切さを考えよう~

と き/6月28日(木)10:30~11:30

講 師/栄養士 吉原 洋子氏

場 所/やしろこどものいえ

## 早朝高血圧(仮面高血圧)にご用心!

~お配りした「家庭血圧ってなあに(基礎知識編)」をご覧ください~

みなさまはご自分の血圧値をご存知ですか?

最近、日中は正常なのに、夜間や早朝に血圧が高くなる「早朝高血圧(仮面高血圧)」が注目されています。この早朝高血圧(仮面高血圧)は、心筋梗塞や脳卒中などを発症する危険性が特に高いことで知られています。

そこで、保健センターでは、みなさまのご家庭において、早朝高血圧(仮面高血圧)を予防、早期発見していただくためのパンフレット「家庭血圧ってなあに(基礎知識編)」を作成し、全戸にお配りしています。

ぜひご覧いただき、健康づくりにお役立ててください。

### 「家庭血圧ってなあに(基礎知識編)」の内容

家庭血圧のお話

血圧の正しい測り方のお話

血圧の4つのタイプのお話

早朝高血圧のお話

血圧の記録のつけ方のお話



血圧のお話をクイズを交えて分かりやすく説明しています。血圧の記録表も付いていますので、ぜひ家庭で“血圧”を測る習慣をつけましょう!

自己血圧測定記録は主治医にご相談ください。