

## 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
7月 1日(水)	おはなしひろば	親子で絵本を楽しもう
7日(火)	季節のひろば	七夕を楽しもう
8日(水)	おひさまひろば	ふれあい遊び
9日(木)	0歳児ひろば	ふれあい遊び
10日(金)	おひさまひろば	ふれあい遊び
14日(火)	おはなしひろば	ぐりとぐらによる読み聞かせ
15日(水)	0歳児ひろば	ふれあい遊び・小児救急話
17日(金)	つくってあそぼうひろば	牛乳パックのうちわを作ろう
22日(水)	つくってあそぼうひろば	牛乳パックのうちわを作ろう
24日(金)	0歳児ひろば	水遊び
28日(火)	つくってあそぼうひろば	牛乳パックのうちわを作ろう

参加の申し込みをしてください。

### ちくちく教室「魚のタペストリーをつくろう」

日時 / 7月11日(土) 14:00~15:00

対象 / 小学生・幼児の親子15組程度(先着順)

持ち物 / 裁縫セット、フェルト(ある人)

場所 / やしろこどものいえ(工作室)

申し込み / やしろこどものいえにお申し込みください。



### 親子ふれあい教室「そばうち体験をしよう」

日時 / 7月25日(土) 14:00~16:00

対象 / 幼児・小学生の親子15組程度(先着順)

持ち物 / エプロン、三角巾、おてふき、はし、おわん、すいとう

参加費 / おとな500円、子ども300円

場所 / やしろこどものいえ

申し込み / 7月18日(土)までにやしろこどものいえにお申し込みください。

### アンティママの巡回相談(10:00~14:00)

7月 7日(火) やしろこどものいえ

8日(水) 東条鯉こいランド

14日(火) 滝野児童館きらら

やしろこどものいえ ☎42-8543 開館 9:00~17:00

滝野児童館きらら ☎48-0765 開館 9:00~17:00

東条鯉こいランド ☎46-0576 開館10:00~16:00

## ウエストを1センチ細くするためには!?

暑い時期、「食欲がなくて痩せてしまう」という方もいらっしゃるでしょうが、薄着になるこの時期は、背中やお腹まわりのぜい肉が気になりますね・・・。実は夏は意外に太りやすいのですよ。つつい手が伸びるそうめんやジュース、アイスクリームの食べ過ぎには要注意、要注意・・・。



ここで問題です。

ウエストを1センチ細くするのに必要なエネルギー消費量は?

答え: 約7,000キロカロリー! 脂肪の量にすると約1kg!

1日あたり約240キロカロリー減らせば、1か月で1センチお腹がひっこみます!

### カロリーのヒント集!



ごはん  
中盛り:240kcal  
小盛り:160kcal

食パン(6枚切り)1枚、  
そうめん1束は、  
ごはん小盛り  
1杯分です。



缶コーヒー  
72kcal



すいか(手のひら大) 80kcal  
桃(握りこぶし大) 80kcal



ビール 焼酎 1/3合  
中ビン1本 100kcal  
200kcal



カレーライス  
800kcal



冷麺 560kcal  
から揚げ(小)2個100kcal  
絹ごし冷奴 80kcal

速足で30分  
100kcal消費



無理なく、できることだけやってみよう!  
目指せ、コツコツ240Kcal減!

水、お茶(ほうじ茶、番茶、ウーロン茶) 0kcal!