

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	
3月 2日(火)	おはなしひろば きせつのひろば	絵本の読み聞かせ ひなまつりを楽しもう	やしろこどものいえ
3日(水)	おひさまひろば	親子ふれあいあそび	滝野児童館きらら
4日(木)	0歳児ひろば	親子ふれあいあそび	
5日(金)	0歳児ひろば	親子ふれあいあそび	東条鯉こいランド
	おひさまひろば	親子ふれあいあそび	滝野児童館きらら
10日(水)	おはなしひろば	絵本の読み聞かせ	やしろこどものいえ
	0歳児ひろば	親子ふれあいあそび	
12日(金)	つくってあそぼうひろば	おうかんを作ろう	滝野児童館きらら
	おはなしひろば	絵本の読み聞かせ	
16日(火)	おはなしひろば	ぐりとぐらさんによる読み聞かせ	やしろこどものいえ
17日(水)	つくってあそぼうひろば	おうかんを作ろう	滝野児童館きらら
19日(金)	おはなしひろば	絵本の読み聞かせ	
26日(金)	ミニコンサート	マリンバ演奏	やしろこどものいえ
	おはなしひろば	絵本の読み聞かせ	滝野児童館きらら

「やしろこどものいえ」に参加の申し込みをしてください。

ちくちく教室「ポンポンフルーツを作ろう」

日時 / 3月13日(土) 14:00～15:00
 場所 / やしろこどものいえ(工作室)
 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・毛糸

こどものいえ落語会

日時 / 3月20日(土) 13:30～14:30
 場所 / やしろこどものいえ(工作室)
 対象 / 小・中学生、幼児の親子(定員40人)
 出演 / 桂阿か枝さん 入場料 / 無料
 申込締切 / 3月13日(土)

子育て巡回相談(予約不要)10:00～14:00

3月 3日(水) やしろこどものいえ
 5日(金) 滝野児童館きらら
 17日(水) 東条鯉こいランド

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

参加者募集 平成22年度
 ヘルスアップ教室(前期)のご案内

最近、運動をされていますか。運動は、体力アップや健康づくりのために大切です。
 ヘルスアップ教室は、「気軽に」「楽しく」「継続」をモットーに、家でもできる体操などをお伝えする運動教室です。

「いつまでも若々しくいきいきと過ごしたい」「運動をしたいがどんな運動をしたらいいかわからない」「一人ではなかなか続けられない」などと思われる方、ぜひご参加ください。

日時 4月～9月の毎週火曜日10:00～11:00(6か月間、合計24回)
 場所 社中央体育館
 講師 フィットネス・コーディネーター 山崎タケシさん
 内容 体操、ストレッチ、エアロビクスなどの運動
 定員 100人(先着順)
 参加費 1,500円(6か月分)
 申込方法 3月11日(木)から3月19日(金)までの期間に、加東市保健センターへ電話でお申し込みください。

申し込み多数の場合は、新規参加者(平成21年度に参加されていない方)が優先となりますので、ご了承ください。
 運動教室のため、ケガや病気がある方は、参加の可否を主治医に相談してください。また、運動を始めるにあたり、事前にまちぐるみ総合健診などの健康チェックを受けられることをお勧めします。

後期教室(10月～平成23年3月)は、9月に参加者を募集します。



問い合わせ 加東市保健センター ☎42-2800 / 43-0432