

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 |
|-----------|-------------|-----------------|-----------|
| 11月 4日(水) | おひさまひろば | 親子ふれあいあそび | やしるこどものいえ |
| 5日(木) | 0歳児ひろば | 親子ふれあいあそび | 滝野児童館きらら |
| 6日(金) | おひさまひろば | 親子ふれあいあそび | |
| 10日(火) | おはなしひろば | 絵本の読み聞かせ | やしるこどものいえ |
| 11日(水) | 0歳児ひろば | 親子ふれあいあそび | |
| 13日(金) | つくってあそぼうひろば | ころころカーを作ろう | 滝野児童館きらら |
| 17日(火) | おはなしひろば | ぐりとぐらさんによる読み聞かせ | |
| 18日(水) | つくってあそぼうひろば | ころころカーを作ろう | やしるこどものいえ |
| 26日(木) | おひさまひろば | からだであそぼう | |
| 27日(金) | おひさまひろば | 親子ふれあいあそび | 東条鯉こいランド |

「やしるこどものいえ」に参加の申し込みをしてください。

ちくちく教室「指編みをしよう」

日時 / 11月14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、毛糸(極太)
 場所 / やしるこどものいえ(工作室)

親子ふれあい教室「万華鏡を作ろう」

日時 / 11月21日(土) 14:00～15:00
 対象 / 小学生・幼児の親子15組程度(先着順)
 場所 / やしるこどものいえ(工作室)
 申込期限 / 11月14日(土)

アンティママの巡回相談 (10:00～14:00)

11月 6日(金) 滝野児童館きらら
 11日(水) 東条鯉こいランド
 20日(金) やしるこどものいえ

やしるこどものいえ ☎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

楽しくチャレンジ!!

「禁煙チャレンジ教室」のご案内

サポートなしの禁煙成功率は1～3%といわれています。この禁煙チャレンジ教室では、禁煙のコツやアイテムなどを紹介しており、昨年度は参加者の約半数の方が禁煙を達成されました。禁煙をお考えの方は、ぜひご参加ください。

次のような方にオススメです!

禁煙でつらい思いはなるべくしたくない
 同じ思いの仲間と一緒に頑張りたい
 気軽に禁煙にチャレンジしたい
 禁煙の最新情報が知りたい

| 日 | 時 | 内 容 | 場 所 |
|-----|--------------------------|--|--------|
| 第1回 | 11月12日(木) 19:30～21:00 | 準備編「禁煙に成功する方法 ～最新情報をお伝えします～」 | 加東市 |
| 第2回 | 11月19日(木) 19:30～21:00 | 開始編「禁煙を続けるコツ特集! ～1本の誘惑から逃れる術を磨こう～」 個別相談もあります | 保健センター |

対象者 市内在住・在勤の喫煙者(先着30名)
 講師 井上医院 院長 井上竜治さん
 参加費 無 料
 申込方法 11月10日(火)までに電話またはFAXでお申し込みください。
 平成22年2月にフォロー教室(1回)の開催を予定しています。



申し込み・問い合わせ 加東市保健センター ☎42-2800 / 43-0432・FAX42-3978