

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 5日(水)	おひさまひろば	リズム遊びをしよう!
7日(金)	運動会をしよう	楽しい種目が待ってるよ!
11日(火)	おはなしひろば	親子で絵本を楽しもう
12日(水)	0歳児ひろば	ママとスキンシップ
14日(金)	あそびのポケット	どんな遊びが出てくるかお楽しみ!
15日(土)	紙芝居とおりがみのひろば 活動時間14:00~15:00 持ち物...おりがみ 15日のみ小学生対象	紙芝居「いえいっばいのできるもの」 おりがみ「かぐをつくろう(机、いす、オルガンなど)」
18日(火)	ぐりとぐらによるおはなしひろば	親子で絵本を楽しもう
19日(水)	つくってあそぼうひろば	にじいろごまをつくろう!
20日(木)	お誕生会「10・11・12月生まれのお友達をお祝いしよう」 (10・11・12月生まれのお友達は事前にならまでご連絡ください)	
21日(金)	つくってあそぼうひろば	にじいろごまをつくろう!
25日(火)	つくってあそぼうひろば	にじいろごまをつくろう!
26日(水)	おひさまひろば	リズム遊びをしよう!

参加の申し込みをしてください。

親子クッキング「お好み焼きを作ろう」

日時/11月22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、マスク、お手ふき、お皿、おわん、お箸
場所/こどものいえ工作室 参加費/実費負担
申し込みは11月15日(土)までにこどものいえまで

**クリスマスふれあいコンサート
~歌のお兄さん(新井宗平さん)とともに~**

日時/12月6日(土) 10:30~11:30
対象/乳幼児とその保護者
場所/社福祉センター大ホール
参加費/無料(入場整理券必要)
各児童館に備え付けの申込用紙を提出してください。

アンティママの巡回相談 10:00~14:00

11月13日(木) 東条鯉こいランド
14日(金) やしろこどものいえ
25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10:00~14:00

楽しく取り組める

禁煙チャレンジ教室参加者募集

禁煙のコツをお伝えします。
お気軽にお申し込みください。

ここ数年、禁煙の方法は大きく変わりました。禁煙は、「じっと我慢」から「ごく普通に」へと、無理なく実行できる方法が医学的に解明されています。今年の春から「飲む禁煙薬」が病院で処方されるようになり、「ニコチンパッチ」が直接薬局で買えるようになりました。これらの最新情報について、医師から無理なくできる禁煙成功のコツをお伝えします。

禁煙達成者のみなさんは口をそろえてこう言われます。「禁煙してよかった」と。教室に参加していただき、仲間と一緒にチャレンジされてはいかがでしょうか。

1. 開催日・内容・開催場所

日時	内容	場所
第1回 11月27日(木) 19:30~21:00	さあ、禁煙始めましょう!! 「今がチャンス!これで確実、禁煙アイテム続々登場!」 講師 ふるもとクリニック 古本豊和院長 (日本禁煙学会認定指導医)	社保健センター
第2回 12月4日(木) 19:30~21:00	うまく禁煙できていますか? 「無理なくできる禁煙お徳情報満載」 講師 ふるもとクリニック 古本豊和院長	

2. 対象者 市内在住または市内に勤務されている喫煙者(先着50名)

3. 参加費 無料

4. 申込方法 11月14日(金)までに電話またはFAXでお申し込みください。

平成21年2月にフォロー教室を1回予定しています。

フォロー教室までは、保健師が電話や電子メールでサポートします。

申し込み・問い合わせ 社保健センター ☎43-0436/42-2800 FAX42-3978

