

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
9月 4日(火)	おはなしひろば	親子で絵本を楽しもう
5日(水)	こどものいえひろば	レッツ楽しく親子体操
6日(木)	チョキチョキひろば	どんなおもちゃができるかな
8日(土)	紙芝居とおりがみのひろば	小学生以上対象
12日(水)	0歳児ひろば	ママとスキンシップ
14日(金)	お誕生会8・9月生まれ リズムであそぼう	みんなでお祝いしましょう 親子でリズムあそび
19日(水)	つくってあそぼうひろば	カチカチアンパンマンを 作ろう
21日(金)	あそびのポケット	親子でふれあいあそび
25日(火)	つくってあそぼうひろば	カチカチアンパンマンを 作ろう
	おつきみ会	きれいなおつきさまが 見れるといいな
26日(水)	こどものいえひろば	親子でリズムあそびを 楽しもう

参加の申し込みをしてください。

敬老の日のプレゼントづくり ～たっぷりバケツケースをつくろう～

と き/9月9日(日) 14:00～15:00
持ち物/牛乳パック(1ℓ)2個、おりがみ、
のり、はさみ、せんたくばさみ1個
対 象/幼児から小学生の親子先着10組
場 所/やしろこどものいえ

アンティママの巡回相談(10:00～14:00)

9月13日(木) 滝野児童館きらら
19日(水) 社児童館やしろこどものいえ
20日(木) 東条鯉こいランド

やしろこどものいえ ☎42 8543(FAX兼)
滝野児童館きらら ☎48 0765(FAX兼)
東条鯉こいランド ☎46 0576(FAX兼)

スポーツの秋 運動始めませんか?

食欲の秋、スポーツの秋、読書の秋...と、みなさんは、どのような秋を過ごされますか?

涼しくなり食欲も増すこの季節は、体重

も増えがちです。そこで、体重増加を防ぐためにも気軽に始められるウォーキングについてご紹介します。

♪効果的なウォーキングのコツ♪

あごを引いて
目線は遠くに。

肩の力を抜いて
背筋を伸ばす。

膝を伸ばす。

腕は大きく
前後に振る。

かかとから着地し、
つま先で蹴りだす。

歩幅は少し広めに。



運動の心得 3か条

- 1 体を動かすことを意識すべし。
階段を使うようにする、
歩数計を使う、など
- 2 「～ながら運動」を取り入れるべし。
テレビを見ながら、
歯磨きをしながら、
お湯が沸くのを待ちながら、
スクワットや足踏み
- 3 ウォーキングシューズを玄関の
目のつく場所に置いておくべし。
常にウォーキングを意識して、
時間があれば、
シューズを履いて、
外へGO!