

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 2日(火)	おはなしひろば・おひさまひろば	絵本の読み語り・親子ふれあいあそび
4日(木)	つくってあそぼうひろば おはなしひろば	ぽこぼこたいこを作ろう 絵本の読み語り
5日(金)	おはなしひろば・おひさまひろば	絵本の読み語り・親子ふれあいあそび
9日(火)	0歳児ひろば・おはなしひろば	親子ふれあいあそび・絵本の読み語り
12日(金)	0歳児ひろば・おはなしひろば	親子ふれあいあそび・絵本の読み語り
16日(火)	つくってあそぼうひろば ぐりとぐらのおはなしひろば	ぽこぼこたいこを作ろう 絵本の読み語り
18日(木)	おはなしひろば	絵本の読み語り
19日(金)	おはなしひろば よーい・どん！ひろば	絵本の読み語り 体を思いっきり動かそう
25日(木)	おはなしひろば よーい・どん！ひろば	絵本の読み語り 体を思いっきり動かそう
26日(金)	0歳児ひろば おはなしひろば	親子ふれあいあそび 絵本の読み語り
30日(火)	よーい・どん！ひろば、おはなしひろば	体を思いっきり動かそう、絵本の読み語り

ちくちく教室「あみぐるみへびさんを作ろう」(要予約)

日 時/11月13日(土) 13:30～14:30  
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/毛糸(極太2色) 参加費無料

親子ふれあい教室「きらきらしゃばんだまを作ろう」(要予約)

日 時/11月20日(土) 13:30～14:30  
場 所/やしろこどものいえ(工作室)  
対 象/小学生、幼児の親子15組程度(先着順)  
11月13日(土)締切り

子育て巡回相談 11月10日(水) やしろこどものいえ  
(予約不要) 17日(水) 滝野児童館きらら  
10:00～12:00 24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

気軽に禁煙、始めてみませんか？

## 禁煙チャレンジ週間

12月6日(月)～12月10日(金)

期間中、保健センターで、禁煙相談窓口を開設します。  
お気軽に立ち寄りください。(8:30～17:15)

最近は禁煙補助剤が使えるようになり、禁煙もずいぶん楽になってきています。あなたもきっと禁煙してよかったです！(秘密は厳守します。他人に知られたくない方も、安心してお越しください)



### 【禁煙のメリット】

目覚めがさわやか。咳やたんがとまる。食べ物がおいしい。

人に不快感を与えず、家族や友人に喜ばれます。

禁煙した直後から、病気のリスクも下がります。

禁煙するとお金が節約できます。

1年で約15万円の節約になります(1日20本の場合)。

海外旅行も夢ではないですね

その他にも禁煙するといいことがいっぱいですよ。

加東市健康増進計画でも禁煙を推進しています。

来所者には、禁煙に成功するコツをご紹介！  
「禁煙お役立ちグッズ」も  
プレゼントします