

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 | ぼこぼこたいこを作ろう |
| | おはなしひろば | 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 | ぼこぼこたいこを作ろう |
| | ぐりとぐらのおはなしひろば | 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 | 絵本の読み語り |
| | よーい・どん!ひろば | 体を思いっきり動かそう |
| 25日(木) | おはなしひろば | 絵本の読み語り |
| | よーい・どん!ひろば | 体を思いっきり動かそう |
| 26日(金) | 0歳児ひろば | 親子ふれあいあそび |
| | おはなしひろば | 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「きらきらしゃぼんだまを作ろう」(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。
お気軽にお立ち寄りください。(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と思えるはず!(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します!
「禁煙お役立ちグッズ」もプレゼントします