

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
1月 5日(火)	おはなしひろば	絵本の読み聞かせ
6日(水)	おひさまひろば	親子ふれあいあそび
7日(木)	0歳児ひろば	親子ふれあいあそび
8日(金)	おひさまひろば	親子ふれあいあそび
	おはなしひろば	絵本の読み聞かせ
13日(水)	0歳児ひろば	親子ふれあいあそび
15日(金)	つくってあそぼうひろば	動物バレリーナを作ろう
	おはなしひろば	絵本の読み聞かせ
19日(火)	おはなしひろば	ぐりとぐらさんによる読み聞かせ
20日(水)	つくってあそぼうひろば	動物バレリーナを作ろう
22日(金)	おはなしひろば	絵本の読み聞かせ
26日(火)	つくってあそぼうひろば	動物バレリーナを作ろう
29日(金)	0歳児ひろば	親子ふれあいあそび

「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「どうぶつお手玉をつくろう」

日時 / 1月9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
 場所 / やしるこどものいえ(工作室)

親子ふれあい教室「お茶会をしよう」

日時 / 1月23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)
 参加費 / 100円(お菓子代)
 申込締切 / 1月16日(土)

子育て巡回相談(予約不要)10:00～14:00

1月 6日(水) やしるこどものいえ
 8日(金) 滝野児童館きらら
 13日(水) 東条鯉こいランド

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

かんたん 筋トレ

寒い時期は運動不足になりがちです。そこで今月は、いつでもどこでもできる簡単な筋力トレーニングをご紹介します。毎日の筋力トレーニングで、代謝アップを目指しましょう!

かかと上げ ふくらはぎの筋肉に効きます!

椅子に座って(もしくは立って)背筋を伸ばします。
 「イチ、ニ、サン、シ」でかかとをゆっくりと上げます。
 「ゴ、ロク、シチ、ハチ」でかかとをゆっくりと下ろします。



座って腹筋 腹筋に効きます!

椅子の前のほうに座って背筋を伸ばします。
 「イチ、ニ、サン、シ」で背もたれに向かって後ろに倒れます。
 「ゴ、ロク、シチ、ハチ」で元の姿勢に戻ります。



肩まわし 背中、肩まわりの筋肉に効きます!

椅子に座って(もしくは立って)背筋を伸ばします。
 肘で円を描くように、肩を大きく回します。
 後ろに回すときは、左右の肩甲骨を寄せるようにします。
 前に回すときは、左右の肩甲骨の間を広げるようなイメージで大きく回しましょう。



ゆっくりと息をしながら行うのがいい!

5～10回を1日2セットが目安です。

問い合わせ 加東市保健センター

☎42-2800 / 43-0432 ・FAX42-3978