

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 | |
|----------|-----------------------------|--------------------------|-----------------------|
| 5月 7日(金) | おひさまひろば おはなしひろば | 親子ふれあいあそび 絵本の読み語り | 滝野児童館きらら |
| 11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 | やしるこどものいえ |
| 13日(木) | つくってあそぼうひろば | お絵かきこいのぼりを作ろう | 滝野児童館きらら |
| 14日(金) | 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 | 東条鯉こいランド 滝野児童館きらら |
| 18日(火) | ぐりとぐらのおはなしひろば 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 | やしるこどものいえ 滝野児童館きらら |
| 21日(金) | つくってあそぼうひろば おはなしひろば | お絵かきこいのぼりを作ろう 絵本の読み語り | やしるこどものいえ 滝野児童館きらら |
| 25日(火) | 0歳児ひろば おはなしひろば | 親子ふれあいあそび 親子ふれあいあそび | 東条鯉こいランド やしるこどものいえ |
| 27日(木) | よーい・どん!ひろば | 体を思いっきり動かそう | |
| 28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 | 滝野児童館きらら |

「やしるこどものいえ」に参加を申し込んでください。

ちくちく教室「かわいいポディスポンジを作ろう」

日時 / 5月22日(土) 13:30～14:30
場所 / やしるこどものいえ(工作室)
対象 / 小学生・幼児の親子15組程度(先着順)
持ち物 / 裁縫セット、ガーゼハンカチ(似たもの可)

親子ふれあい教室

「父の日のプレゼントを作ろう～トロフィー作り～」

日時 / 5月15日(土) 13:30～14:30
場所 / やしるこどものいえ(工作室)
対象 / 小学生、幼児の親子15組程度(先着順)
持ち物 / ペットボトル(2リットル)1個、はさみ、のり、折り紙
申込締切 / 5月8日(土)

子育て巡回相談(予約不要)10:00～14:00

5月 7日(金) 滝野児童館きらら
11日(火) やしるこどものいえ
14日(金) 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

禁煙チャレンジ週間

5月31日は
世界禁煙デー。

5月31日から6月6日は
禁煙チャレンジ週間です!!

5月31日(月)から6月4日(金)まで

保健センターでは禁煙相談窓口を開設します。

来所者には、禁煙チャレンジグッズをプレゼントします
パッチやガムなど禁煙補助剤の見本も置いてあります。
お気軽にお越しください。



やめようと思っているけれど、決心がつかない方、あと一歩が踏み出せない方、
この機会に禁煙にチャレンジしてみませんか?

禁煙にチャレンジしてみようと思ったら...

「自分がどうして禁煙したいのか」
をじっくりと考え、誕生日や記念日、
週末などのゆっくりできる日や、5
月31日の世界禁煙デーなどを区切
りに禁煙を始めましょう。

禁煙成功の先輩に聞いた
～これで乗り切る「日常生活の工夫」～

1. 冷たい水、熱いお茶を少しずつ飲む
これが思いがけないほどよく効きます!
2. 深呼吸をする
3. 体を動かす
散歩や軽い体操などで、気分転換を図りましょう。
4. 歯ブラシをくわえる

禁煙するといいいことがいっぱいですよ!

問い合わせ 加東市保健センター ☎42-2800 / 43-0436

加東市健康増進計画では
禁煙を推進しています。