

子育て支援センター 1月の行事

今月の健康ポイント対象日

11日、12日、13日、19日、20日、25日、26日、27日

とき	行事	ところ	時間
11日(水)	リフレッシュヨガ *子育て中のママの為のヨガです。日頃、家事や育児で疲れた体と気持ちをリフレッシュしませんか。今回は大人のための参加をお願いします。 [参加申込] 10日までに子育て支援センターに電話、または直接申し込んでください。(定員:8組)	和室(支援センター隣)	10:00~11:00
13日(金)	マタニティー&ベビーひろば *赤ちゃんの為のおもちゃを作ったり、妊婦さんとお母さんが一緒に情報交換をしたりして過ごしましょう。 [対象] 妊婦さん、または生後4~5か月までの赤ちゃんと保護者(おもちゃを作りたい人は10か月位でもOKです)	子育て支援センター	10:00~11:30
14日(土)	にこにこ土曜日	子育て支援センター	9:00~11:30
19日(木)	栄養士相談の日 *伯耆町管理栄養士が離乳食の相談に応じます。離乳食の進め方等、心配なことを気軽に相談してください。	子育て支援センター	10:00~11:00
20日(金)	伝筆(つてふで) *筆ペンを利用していつでも、どこでも、いつまでも描ける筆文字アートです。目に見えない想いを文字にして人との縁を繋ぎます。お気軽に参加してください。講師:古川匡子氏 [参加申込] 16日(月)までに子育て支援センターに電話、または直接申し込んでください。(定員:各組3組)	子育て支援センター	①9:30~ ②10:30~
25日(水)	ベビーマッサージ [対象] ハイハイまでの赤ちゃん(おおむね5~6か月頃まで) [持ち物] バスタオル、水分補給のお茶など [参加申込] 20日(金)までに子育て支援センターに電話、または直接申し込んでください。(定員:5組)	子育て支援センター	10:00~11:00 (10分前までにおいでください)
26日(木)	わくわくひろば 0才	子育て支援センター	10:00~10:30 身体測定
27日(金)	わくわくひろば 1才~		10:30~11:00 みんなで遊ぼう 11:00~11:30 情報交換など
28日(土)	にこにこ土曜日	子育て支援センター	9:00~11:30

子育て支援センターは、1月4日(水)から平常通り開いています。

※しばらくの間、『出張子育て支援センター』は実施しません。

- 「すくすくだより」は各保育所、各図書館、健康増進室に置いてありますのでご利用ください。また、町のホームページでもご覧いただけます。(行事等の変更もホームページでお知らせします。)
- 子育て支援センターは、パルプラスオン(岸本保健福祉センター)にあります。
- 上記行事以外はにこにこデーとして平日毎日、どなたでもご利用できます。開設時間内(9:00~11:30 / 13:30~16:00)でしたら、いつ来ていただいても結構です。

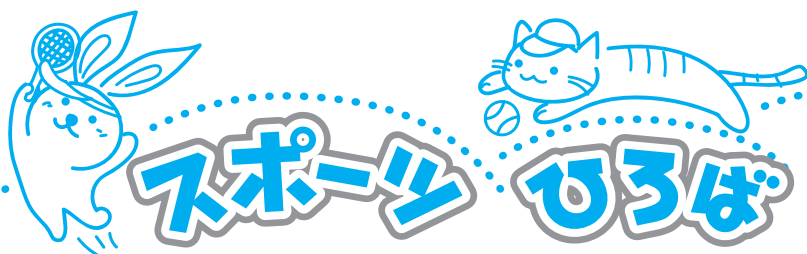
※新型コロナウイルス感染症の影響で、各行事の日程などを変更または中止する場合があります。最新情報は、子育て支援センターHPでご確認ください。

「伯耆町子育て支援センターHP」<https://www.houki-town.jp/new1/18/k02/>



問い合わせ先

子育て支援センター
TEL 0859-39-8011



健康づくり事業 「秋のスマイリーウォーキング」開催

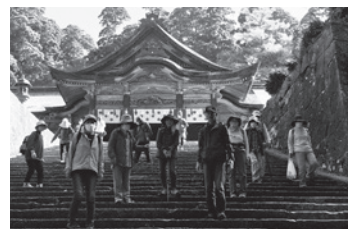
主催:ほうきスマイリースポーツクラブ/後援:教育委員会【総合スポーツ公園】

健康づくりや日頃の運動不足解消を目的としたウォーキングイベント「秋のスマイリーウォーキング」が11月12日(土)に大山寺周辺で開催されました。

当日は好天に恵まれ、大山の紅葉を楽しめるコース【ロングコース5km、ショートコース3km】を35名の参加者は秋のさわやかな風を感じながら歩きました。参加者の船場茜さんは「とても景色がよくて楽しく歩けました」。高市愛子さんは「紅葉がきれいなコースでよかった。楽しかった」との感想。

ウォーキングなどの運動を継続的に行うことは、生活習慣病(特に心臓病や脳卒中など)の予防に大きな効果があるとされています。この事業を通して、参加者のみなさんが今後もウォーキングに取り組むきっかけとなれば幸いです。

この事業は「伯耆町健康ポイント制度」の対象事業で、ご参加いただいた方には健康ポイント1ポイントが贈られました。スマイリースポーツクラブでは今後もウォーキング大会を開催していきます。次回以降のご参加お待ちしております。



問い合わせ先 総合スポーツ公園 TEL 0859-68-3775