

## 子育て支援センター (きらきらクラブ)

衣服の調節をしながら、寒さに負けず元気に遊びましょう。

### 支援センター（皆野学童保育所内）

毎週月～金曜日 午前9時～正午  
午後1時～3時

毎週月・金曜日の午前中は、国神保育園の園庭開放となります。

○動きやすい服装でおいでください。

持ち物 マグカップ（戸外ではストロー付きがお勧めです。）

問合せ 支援センター ☎62-2414

## み～なスマート（ダイエット サポートプログラム） 参加者募集

「ポッコリお腹にさようなら！」  
「きれいになりたい！」「健康になりたい！」そんな方はぜひ参加しませんか？心と体の脂肪を少し減らして、人と会うのが楽しくなる、今までとはまったく違ったアプローチで減量が実現するプログラムです。

### 期間

3か月

※初回説明会：11月30日(土)

午前10時～正午

### 場所

役場（201会議室）

### 対象

個人または職場の同僚・夫婦・親子・友人などのグループ

### 内容

1か月間：専門の食育インストラクターの指導のもと減量できる感覚を学ぶ

2か月間：自分なりにトライ

- ①体重測定の習慣づくり
- ②独特の食育トレーニング（ひとくちトレーニング）
- ③体重分析成績表に「赤ペン」で応援コメント

※このプログラムには、特別な「食事制限」「運動の強要」はありません。

定員 10人（先着順）

参加費 無料

申込み 11月20日(水)までに健康福祉課健康づくり担当へ  
☎62-1233

## 赤ちゃんルーム

期 日 12月6日(金)

時 間 午前9時30分～11時

場 所 総合センター

対 象 1歳6か月くらいまでのお子さんおよび希望者

内 容 身体測定、育児相談、栄養相談

持ち物 母子健康手帳

問合せ 健康福祉課健康づくり担当  
☎62-1233

## わくわくハッピー教室

期 日 11月22日(金)

時 間 午前9時30分～11時30分

場 所 皆野学童保育所

対 象 平成22年4月2日から平成23年4月1日生まれの幼児

内 容 絵の具遊び

持ち物 母子健康手帳、マグカップ  
※汚れてもよい服装でおいでください。

申込み 健康福祉課健康づくり担当へ  
☎62-1233



## にこにこハッピー体操

期 日 11月18日(月)

時 間 午前9時30分～11時30分

場 所 皆野学童保育所

対 象 平成23年4月2日から平成24年8月生まれの幼児

内 容 サーキット遊び

持ち物 母子健康手帳、マグカップ

申込み 健康福祉課健康づくり担当へ  
☎62-1233

## よちよちハッピー体操

期 日 11月11日(月)

時 間 午前9時30分～11時30分

場 所 皆野学童保育所

対 象 6か月から1歳2か月までの乳幼児

内 容 サーキット遊び

持ち物 母子健康手帳

申込み ほ乳瓶またはマグカップ  
健康福祉課健康づくり担当へ  
☎62-1233

## 乳児健康診査

期 日 11月26日(火)

受 付 午後1時～1時30分

場 所 総合センター

対 象 平成25年2月・7月生まれ

内 容 医師の診察、育児相談、運動発達相談、栄養相談

持ち物 母子健康手帳、問診票

問合せ 健康福祉課健康づくり担当  
☎62-1233

## 1歳6か月児健康診査

期 日 11月21日(木)

受 付 午後1時～1時30分

場 所 総合センター

対 象 平成24年3月・4月生まれ

内 容 問診、身体測定、育児相談、医師の診察（内科・歯科）、運動発達相談、歯科・栄養相談、心理・言葉の相談

持ち物 母子健康手帳、問診票

問合せ 健康福祉課健康づくり担当  
☎62-1233

## 2歳児すくすく相談

期 日 11月28日(木)

受 付 午前9時～9時30分

場 所 総合センター

対 象 平成23年8月～10月生まれ

内 容 問診、身体測定、育児相談、歯科講話、歯科相談、栄養相談

持ち物 母子健康手帳、問診票

問合せ 健康福祉課健康づくり担当  
☎62-1233

## 5歳児のびのび相談

期 日 11月7日(木)

受 付 午後1時～1時30分

場 所 文化会館

対 象 平成20年7月～9月生まれ

内 容 問診、身体測定、育児相談、歯科講話、言葉の相談、発達相談

持ち物 母子健康手帳、問診票

問合せ 健康福祉課健康づくり担当  
☎62-1233