

パパママ

主に未就学児のパパママ向けのイベントや、子育て支援などに関する情報を紹介します。

PICK UP



クリスマスの歌に合わせて踊ろう♪



各20分

おひさまクリスマス会

ミニコンサートやクリスマスにちなんだパネルシアターを楽しめます。

とき:12/15(日)~12/28(土)11:00、14:30 ところ:こども未来館「ここにこ」 対象:年少児以下と保護者 問合せ:こども未来館(☎21・5528)

幼児ふれあい教室 ヨガと心理学で心と体に栄養を

とき:1/23(木)、2/6(木)、2/27(木)、3/5(木)(全4回) ところ:保健所・保健センター 対象:7~11か月児と保護者 申込み:12/16(月)までにホームページで必要事項を入力 問合せ:こども未来政策課(☎51・2325) HP 23513



子育てお悩み解決塾

これだけは知っておきたい!

乳幼児期の発育と特徴

とき:1/16~2/6の木曜日(全4回) 10:00~11:30 ところ:大清水まなび交流館「ミナクル」 対象:3歳児以下と保護者 申込み:12/19(木)までに大清水まなび交流館(☎26・0010) HP 21358



こども未来館 子育て講座

申込み:12/31(火)までにホームページで必要事項を入力 問合せ:こども未来館(☎21・5528)

知って備える! ボウサイ対策

とき:1/17(金) 対象:妊婦、3歳児以下と保護者 講師:防災危機管理課職員

親子で楽しく体育遊び

とき:1/19(日) 対象:3歳以上の未就学児と保護者 講師:石川義晴さん(体育インストラクター)

歯の親子講座 むし歯の話と歯みがき

とき:1/23(木) 対象:3歳児以下と保護者 講師:大塚由佳子さん(歯科衛生士)

ふたごちゃん・みつごちゃん講座 こどもと絵本

とき:1/24(金) 対象:3歳以下の多胎児と保護者 講師:森美恵子さん(絵本ボランティア)

子育てポイント

旬の味覚で簡単 離乳食を作ろう!

リンゴとサツマイモには、腸内環境を整える効果があります。リンゴとサツマイモを使って、旬の味覚を楽しむ離乳食を作ってみましょう。



応用編

5~6か月児はすりつぶしてペースト状に、9~11か月児は、5~7mm角に具材を切り、風味付けにバターを少々加えると香りも楽しめます。



リンゴ(10g)とサツマイモ(10g)は皮をむき、3~5mm角に切る。鍋にリンゴとサツマイモを入れ、具材が浸るぐらいの水を加えて中火にかけ、軟らかくなるまでゆでる。

問合せ 2316 保育課(☎51)



高齢者向けの健康教室や、介護・医療などに関する情報を紹介します。

シニア



PICK UP

老人クラブに加入しましょう!

市内には197の老人クラブがあり、14,000人以上が加入しています。グラウンド・ゴルフや手芸、地域の見守りなど、さまざまな活動を通して、仲間づくりや健康づくりを行っています。老人クラブの見学や加入方法など詳細は、お問い合わせください。

問合せ: 長寿介護課 (☎51・2337) 10148

暮らしに役立つ情報コーナー

ストレッチで正しい姿勢を保ちましょう

冬場は寒さから体がこわばり、姿勢が悪くなりがちです。姿勢の悪さは、腰痛や肩こりなどを招く原因にもなります。日頃から背伸びや肩の筋肉をほぐすなど、適度なストレッチをすることが効果的です。また、ストレッチを生活に取り入れると、姿勢の改善だけではなく、けがの予防や疲労回復、リラクゼーション効果もあります。ぜひ、1日に1回ストレッチの時間を作りましょう。

簡単なタオルストレッチ

① 胸開き

タオルを体の後ろに回し、手のひらが上を向くように握ります。ゆっくりと上げていき、胸をそらした状態を8秒保ち、これを4回繰り返します。

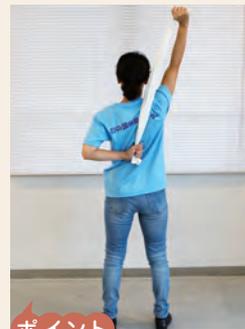


ポイント

- ・肩甲骨を背骨に寄せる
- ・顔は正面を向く

② 背中洗い

背中を洗うように、身体の後ろで斜めにタオルの端を持ち、ゆっくりタオルを8回ずつひっぱり、左右の手を変え、2回繰り返します。



ポイント

- ・できる範囲で上下に大きく動かす
- ・肩甲骨の動きを意識する

体が温まった風呂上がりに行うと効果的です。ただし、寒い部屋で行うと血圧が変動しやすいため、暖かい部屋で行いましょう。このストレッチを紹介した動画などをホームページで閲覧できます。

仲間と一緒に運動しましょう!

市内には、仲間と一緒に運動する「運動自主グループ」があります。「運動の始め方が分からない」「一人で運動を続けるのが難しい」という方は、グループで取り組んでみましょう。長寿介護課では34の運動自主グループを紹介しています。活動場所など詳細は、お問い合わせください。



問合せ 長寿介護課 (☎51・2339) 44926