

パピママ

主に未就学児のパピ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



産後の体を
ケアしよう!

料金
500円

幼児ふれあい教室 産後ママのためのトータルケア教室

産後のセルフケアとベビーマッサージの方法を学びます。
 とき: 1/18~2/8の火曜日(全4回) ところ: 豊城地区市民館
 対象: 6か月未満児と保護者 定員: 20組(抽選)
 申込み: 12/15(水)までにホームページで必要事項を入力
 問合せ: 子育て支援課(☎51・2233) ☎ 88737

すくすく広場

リズム遊びや読み聞かせを通して、子どもの脳の発達を促します。

とき: 1/5(水)、2/2(水)、3/2(水) 10:30~11:00、11:10~11:40(10:00から受け付け) ところ: 交通児童館 対象: 3歳児以下と保護者 定員: 各15組(先着順) 問合せ: 交通児童館(☎61・5818)



幼児期からの性教育 産婦人科医と一緒に話そう

とき: 2/6(日) 10:00~11:30 ところ: 北部地区市民館 対象: 未就学児の保護者
 その他: 託児あり(1人250円必要) 申込み: 1/19(水)までに北部地区市民館(☎53・4212) ☎ 23387



こども未来館 子育て講座

申込み: 12/31(金)までに、こども未来館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)

親子で楽しく体育遊び

とき: 1/16(日) 対象: 3~6歳児と保護者
 講師: 石川義晴さん(体育インストラクター)

ふたご・みつごちゃん講座

こどもと絵本
 とき: 1/21(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)

おしえて保育コンシェルジュ 保育園・こども園・幼稚園の違い

とき: 1/24(月) 対象: 未就園児と保護者
 講師: 保育課職員

おもちゃの選び方・与え方

とき: 1/28(金) 対象: 1~3歳児と保護者
 講師: 和田晶子さん(知育玩具インストラクター)

橋のポーズ



お腹に子どもを乗せて、お尻を上下に動かします。お尻にしっかり力を入れましょう!

飛行機のポーズ



ひざ下に子どもを乗せて、足をゆっくり上下に動かします。頭を上げるとより効果的!

親子の絆を深めましょう!
 ヨガはリラックス効果や柔軟性の向上が期待できるほか、親子のコミュニケーションとしても取り入れることができます。楽しく遊びながら

親子ヨガで遊んでみよう!

子育てポイント

問合せ 子育て支援課(☎51・2233)



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

高齢者セミナー

クリスマスコンサート

とき:12/17(金)13:30~16:00

知ってる?この石灰岩から石灰が作られていたことを
とき:1/21(金)13:30~15:00

【共通事項】ところ:東陵地区市民館 対象:60歳以上の方
申込み:各前日までに東陵地区市民館(☎64・8088) ☒
23387

ロコモに負けない体づくり

ロコモとは、骨や関節、筋肉などの運動器の障害のため、移動機能が低下している状態を指す「ロコモティブシンドローム」の略称です。いつまでも自分の足で歩き続けるためには、運動習慣や食生活を見直し、ロコモを進行させないことが大切です。今回は、スーパーなどで気軽に買える食材を利用した、骨や筋肉の素となる栄養をしっかり摂れる献立のヒントを紹介します。

問合せ 長寿介護課(☎51・2339)

気軽に買える身近な食材でロコモに負けない献立を

食事は毎食、主食や主菜、副菜を揃えて彩りのよい献立を考え、牛乳・乳製品、果物を毎日適量食べることが大切です。骨・筋肉の素となるたんぱく質、不足しがちなカルシウムやビタミンD、ビタミンKなどの摂取を心掛けましょう。

食事の基本形

果物

副菜

野菜・海藻・きのこ
などを使った料理

乳製品

牛乳・ヨーグルトなど

主食

ごはん・パン・めん類など

主菜

肉・魚・大豆製品などを使ったメインの料理



一日の献立例 ※75歳以上の女性の一例

*日本食品標準成分表2015年版(七訂)・追補2016年/2017年/2018年 参照 *外食・コンビニ・惣菜のカロリーガイド:女子栄養大学出版部 参照

朝食



ヨーグルト(1個) / ほうれん草のソテー(60g) / コーンクリームスープ(150g) / ロールパン(2個) / サラダチキン1/2切(50g)

昼食



もやしのナムル(60g) / 牛乳(200ml) / おにぎり(鮭)(2個) / 鯖缶(水煮)大1片(50g)

夕食



湯豆腐or冷奴(100g) / 生野菜サラダ(1カップ) / おにぎり(1個) / エビグラタン(200g)

ポイント 年齢や性別、活動量などによって摂取する量を調整しましょう!

※基礎疾患のある方は、医師に相談しながら取り組みましょう

出典元:ロコモ チャレンジ!推進協議会 公式ホームページ「ロコモONLINE」