

子育て支援講座

人間は「ありのままでもいい」と認められると同時に「なりたいたい自分になる未来への希望」も必要です。長い経路を経て得た「人間らしさ」の中にある子育ての面白さを一緒に発見しましょう。

■日時 12月2日(土)
10時30分～12時

■場所 市民交流センター
(クラシテイ3階)
ホール

■対象 子育て支援に関わる方、地域で子育て支援をしている方、子育て支援に関心のある方

■定員 50名(先着順)

■内容 「だれもが大切にされる社会をつくる子育てにむけて」～ありのままのいいこと、未来への希望をもつこと～

■講師 塩崎美穂氏(日本福祉大学子ども発達学科学准教授)

■受講料 200円(当日徴収)

■託児

・対象 市内在住の未就学児
・定員 10名(先着順)

・託児料 1人500円

※6か月未満の子は同伴可能

です。ベビーカーも持ち込みにできません。

■申込み・問い合わせ 10月16日(月)9時～11月10日(金)に、電話、はんだつこネット、または直接子育て支援センター窓口へ(託児の申込みは電話のみ) ☎24188

美ママ体操教室

はんだ健康
マイレージ

「産後のボディラインが気になる」「子育て中で運動ができない」そんなママにおすすめの赤ちゃんと一緒にできる体操の教室です。

■日にち・内容
◇11月17日(金)

・おなかシェイプ&ヒップアップ編、栄養士・保健師による育児相談

◇11月24日(金)

・美しい姿勢編

■時間 10時30分～11時

■場所 有協児童館

■対象 おおむね4～10か月の赤ちゃんともママ

■持ち物

飲み物・バスタオル・タオル・あればヨガマット

※裸足で行います。動きやすい服装でご参加ください。

■参加費 無料

■申込み 不要(直接会場へ) 問い合わせ 保健センター ☎0646

※はんだ健康マイレージの対象講座です。



骨盤矯正ヨガ教室

誰にでも簡単にできるヨガを行い、体を活性化させ体力・健康増進を行います。

■日時 10月28日(土)

◇Aコース 14時～15時

◇Bコース 15時30分～16時30分

■場所 青山記念武道館 第1会議室

■対象 市内在住、在勤、在学の方

■定員 各コース10名 (先着順)

■受講料 無料

■申込み・問い合わせ 10月15日(日)9時から、電話または直接青山記念武道館へ ☎240666

からだ喜ぶ健康料理教室 —血液さらさらレシピ—

はんだ健康
マイレージ

血液中の脂質や血糖が増えすぎてしまうと、高脂血症や糖尿病の原因となります。食事で血液をさらさらにして生活習慣病を予防しましょう。

■日時 11月21日(火)
10時～12時30分

■場所 保健センター

■対象 おおむね30歳～60歳の男女

■定員 18名(初めての方を優先)

■持ち物 筆記用具・エプロン・三角巾・ふきん・手拭タオル

■参加費 500円

■申込み・問い合わせ 10月20日(金)9時から、電話で保健センターへ ☎0646
※はんだ健康マイレージの対象講座です。

生涯骨太クッキング ～生活習慣病とロコモ予防～

転倒や骨折をしやすくなるロコモティブシンドローム(運動器症候群、通称ロコモ)を予防するためには、カルシウムや良質のタンパク質の摂取が大切です。ロコモを予防する食事について学びませんか。

■日時 11月30日(木)
9時30分～13時 (受付9時15分)

■場所 亀崎公民館 調理室

■対象 市内在住の方

■定員 30名(先着順)

■持ち物 米1/2カップ・エプロン・三角巾・ふきん2枚・手拭きタオル・筆記用具

■参加費 300円(保険代込)

■申込み・問い合わせ 10月23日(月)から、電話、FAXで半田市食生活改善推進員連絡協議会(大竹)へ ☎2909