

子育て中の お母さん、お父さんへ

柳沢式運動プログラムによる
幼児体操を行いました。
児童館ではいろいろな事業を行っています。
親子で手をつないで
ぜひ遊びに来てください。



御代田町子育て支援事業 10月の予定 児童館事業の紹介

10月行事予定

三館合同秋の音楽鑑賞会

期日 10月7日(木)

時間 午前10時

場所 大林児童館

入場料 3歳以上 100円

小中学生 200円

一般 300円

三館合同ひだまりっこ

《幼児体操》

期日 10月26日(火)

10時受付(時間厳守)

場所 エコールみよた

あつもりホール

体操の先生を招いてみんなで
楽しく体操をしよう。

※活動によっては、持ち物が
必要な場合があります。

詳しい内容は、各児童館に

お問い合わせください。

「ひだまりっこ」の予定

大林児童館

10月6日(水)

《お話し会》

上さん・高さん登場

10月13日(水)

《チーズ入り白玉団子作り》

参加費 親子で50円

10月20日(水)

《砂場遊び》

東原児童館

10月1日(金)

《三世代交流おやつ作り》

参加費 1人100円

お団子づくりをします。

10月8日(金)

《ボウリングあそび》

10月15日(金)

《新聞紙であそぼう》

10月22日(金)

《読み聞かせっこ》

平和台児童館

10月5日(火)

《ミニミニ運動会》

10月12日(火)

《お話し会》

上さん・高さん登場。

10月19日(火)

《絵本の紹介》

10月21日(木)

《貼り絵あそび》

貼り絵でいろいろなものを作
ろう。

10月28日(木)

《新聞遊び》

新聞紙でなにができるかな。

先生の 今月のひまわり



今回は
平和台児童館
尾沼先生です

「芸術の秋・スポーツの秋」

秋は児童館の合同行事が2回あります。

1つ目は、10月7日(木)に大林児童館で
行われる秋の音楽鑑賞会です。

今年、歌と楽器と語りの3つのコラボ
レーションが楽しめます。まさしく芸術の
秋ですね。

2つ目は、10月26日(火)に行われる幼児
向けの3館合同幼児体操が、エコールみよ
たのあつもりホールで行われます。

親子でたくさん体を動かしてスポーツの秋
を満喫してみませんか。

秋は気候が良く過ごしやすいのでいろい
ろな場所に足を運ぶのも良いですね。この
機会に親子で参加してみたいかですか
児童館職員一同お待ちしております。

問い合わせ先

- ・町民課(ごも係) (32)3111(内線47・74)
- ・平和台児童館 (32)5800
- ・東原児童館 (32)5769
- ・大林児童館 (32)0154

保健 センター だより



今月は保健師の
古畑洋子さんです。

健康づくりのための運動習慣を! ～運動の継続でメタボ解消～

日常ほどよい運動を習慣的に行うことにより、身体にいろいろな効果もたらされます。運動を行うことで、中性脂肪が下がり、HDLコレステロール値が上がるため、メタボリックシンドロームの解消や心血管疾患の予防に効果があることが分かっています。できれば、誰でも手軽にできる「ウォーキング」などの有酸素運動を生活の中に習慣づけていきましょう。

運動のために時間がとれなくても、日常生活の中でこまめに体を動かすことを心がけてください。少しずつの運動でも、足していけば結構な運動量になります。こまめな運動と軽い筋力トレーニングで筋肉をつけることで、基礎代謝量も増え、脂肪が燃えやすい体になります。

健康推進係で実施している事業を紹介します。

運動をはじめのきっかけづくり 『健康実践セミナー』

仕事が忙しくて運動する必要性は分かっても機会が少なく、なかなか実施できない働き盛りの方を対象に「健康実践セミナー」を平成16年度から開催。参加された方からは「体調が良くなった」「ストレッチ体操などの運動習慣が身についた」などの声が聞かれます。



運動の継続に向けて 『スマイルクラブ』の活動

この会は、健康実践セミナー修了者および健康づくりに関心がある方で構成し、日常生活の中に運動を取り入れ、実践・継続することを目的に平成17年度から活動しています。

会員約40名で、筋トレ・ストレッチ体操・ボクササイズなどの有酸素運動を月1～2回実施しています。

個人のやる気だけでなく、仲間と一緒に楽しく運動をするのが、運動の継続につながっています。



効果的なウォーキングの啓発 『健康ウォーキング講習会』

ポールを使用するウォーキングを推奨しています。定期的に講習会を開催していますので興味のある方はお問い合わせください。

3 2 - 2 5 5 4

Kids generation



●10か月健診時に撮影した写真を2か月に分けて紹介しています。

