

子育て中の  
お母さん、お父さんへ

子どもたちが遊び  
親たちも楽しめる  
そんな交流の場があります。  
親子で手をつないで  
ぜひ遊びに来てください。



ひだまりっこ「豆まきゲーム」1月30日(平和児童館)

御代田町子育て支援事業 **3月の予定** 児童館事業の紹介

三館合同観劇会

日時 3月27日(金)  
開場 午前10時15分  
開演 午前10時30分  
場所 エコールみよた  
内容 『さんびきのこぶた』  
あつもりホール  
他

入場料 3歳未満 無料  
3歳以上 1000円  
小学生以上3000円

「ひだまりっこ」の予定

平和台児童館

- 3月3日(火) 《おひなさま(こい)》
- 3月6日(金) 《幼児体操》  
遠藤めぐみ先生  
持ち物：飲み物、タオル
- 3月10日(火) 《身体測定》
- 3月13日(金) 《お別れ会》  
参加費：一人 1000円

持ち物：お皿、フォーク  
お手ふき、お茶

※事前に申し込みが必要です。  
(電話申し込み不可)  
定員になり次第締め切りま  
す。  
※いずれも10時30分から

東原児童館

3月4日(水) 《ふうせん遊び》

3月11日(水) 《お別れ会》  
参加費：一人 1000円  
蒸しパンと肉だんごスー  
作り

大林児童館

3月5日(木) 《折り紙あそび》

3月12日(木) 《お別れ会》  
参加費：一人 1000円  
持ち物：お皿、おわん  
スプーン、  
フォーク

先生の  
今月のひびくと



今回は  
平和台児童館  
尾沼加奈子先生です

一年間の締めくくりの時期になりました。  
平和台児童館では、4月に新一年生を迎え  
児童クラブがスタートし、5月からは幼児と  
お母さんに参加していただく「ひだまりっこ」  
が始まり、さまざまな行事を行ってきました  
その中でも児童館の一大イベントである夏の  
つどいはたくさんの方に参加していただきま  
した。保護者の皆さまにご協力いただき盛大  
に行うことができました。

また、日ごろから多くの子育て家庭や地域  
の皆さまに児童館を盛り上げていただき無事  
一年を終えることができ、ありがとうございます  
ました。これからも皆さまに喜んでもらえる  
ような行事を計画しますので、来年度もぜひ  
児童館へ足を運んでくださいね。

問い合わせ先

- ・ 町民課(ども係) (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  
美齊津聡美さんです。

32-2554

## 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。

### カラダで実感！ 若返りストレッチ

前回の「からだ年齢テスト」の結果はいかがでしたか？良かった人も、いまひとつだった人も、今回紹介するストレッチで、今よりも若返れるようにしましょう！

#### 猫背を解消して若返る！

姿勢が悪い、お腹が出てきた、ひじが痛い。実はこの症状、上半身がかたくなることで起きます。仕事の合間やテレビのCMの間に取り入れて、セルフケアしてみてください。



- ①背中を伸ばす。
  - ②両手を後ろに回して指を組み、肩の力を抜く。
  - ③息をゆっくり吐きながら、からだから手を離す。同時に手のひらを外側に向けるように腕を返す。
- ※この時、上体が前に倒れないように気をつけましょう。呼吸にあわせてゆっくり5～8回繰り返す。

#### 老化防止は下半身から！

全身の筋肉の約75%をしめる下半身の筋肉。運動もせず歩くことが少なくなると足の筋肉が細かたくなるだけでなく、基礎代謝が落ちて太りやすくなります。また、転びやすい、膝が痛いなどの症状が出るため老化の進行の引き金に…。毎日一歩でも多く歩きましょう。



- ①壁やイスを横にして立つ。
- ②右手を壁(イス)にあててからだを支え、左手で左足を持ち上げ、おしりに近づける。
- ③右足も同様に行う。  
自然な呼吸で息を止めず、伸ばしている部位を意識しながら10秒～20秒かけてゆっくり伸ばす。

問い合わせ先

保健福祉課健康推進係 (32)2554

