うららん子育て広場 11月号

★問い合わせ★総合子育て支援センター（うららん）☎83-8851 Fax84-0181

「ところ」が書かれていないものは、総合子育て支援センター（うららん）で実施するよ♪

うららんクッキング

「ガトーショコラ」

●と　き　11月27日（木）
午前10時～11時30分

●対　象　町内在住の方

●定　員　８名（先着順）
※半数に満たない場合中止

●講　師　ひがしうら食改会員

●材料費　350円
※11月20日（木）までに問い合わせ先へ

●託　児　６か月～未就園児
・定　員　10名（先着順）
・託児料　300円／人
※当日徴収

●申込み　10月28日（火）午前10時から町公式 LINE 予約・申込メニューへ

子育てサロン　ねんねコース

●と　き
11月10日～12月8日
（毎週月曜日　全４回）
午後１時30分～３時
※11月24日を除く

●内　容　ベビーマッサージ、手作りおもちゃ、子育てトークなど

●対　象　町内在住で2025年６～８月生まれの子どもとその保護者

●定　員　14組（先着順）

●参加費　500円
※徴収日は申込時にお知らせ

●その他　上の子は参加不可

●申込み　10月10日（金）午前10時から町公式 LINE 予約・申込メニューへ

100万人のクラシックライブ

●と　き　11月19日（水）
午前10時30分～11時15分

●参加費　無料

●その他　託児なし

●申込み
不要、
直接会場へ

子育てなんでも相談

※予約は町内在住の方が対象

日にち	時間	内容
子ども・子育て相談室	毎週月～金曜日	9:30～16:00	子育てコーディネーターによる面接、電話、ＦＡＸ相談
発育相談（予約制）	11月28日（金）	①9:30～ ②10:30～	公認心理師・臨床心理士による乳幼児の発育相談
言葉相談（予約制）	11月７日（金） 11月21日（金）	①9:30～ ②10:30～	言語聴覚士による言葉の個別相談
授乳・卒乳相談	11月10日（月）	10:00～11:30	助産師による授乳（母乳・ミルク）や卒乳の個別相談（予約可）
	11月25日（火）	13:30～15:00	

うららん11月の予定

日にち	時間	内容
工作の日	毎週水・金曜日	9:30～11:30 14:00～15:30	ベルトを作ろう。
パパ広場	11月22日（土）	10:30～11:30	手品とクイズ「小箱座」（申込不要）
ピヨピヨうららんDay	11月22日（土）	14:00～（30分程度）	みんなでおしゃべりしよう。「ストレス解消法」 ※ハイハイまでの子どもがいる保護者対象
赤ちゃんタイム	毎週火曜日	14:00～（15分程度）	ふれあい遊びと絵本や季節の歌
双子三つ子の会	11月10日（月）	10:00～11:30	みんなで情報交換しましょう。
絵本の読み聞かせ	毎週水・金曜日	11:15～11:30	ボランティアや広場スタッフによる絵本の読み聞かせ
こあらの日	11月10日、17日（月）	10:00～11:00	10日　散歩（雨：粘土あそび）　17日　バルーン

おもちゃのお医者さん

11月10日（月）　10:00～11:45
11月22日（土）　13:00～15:00

壊れたおもちゃの無料修理（部品代を除く）

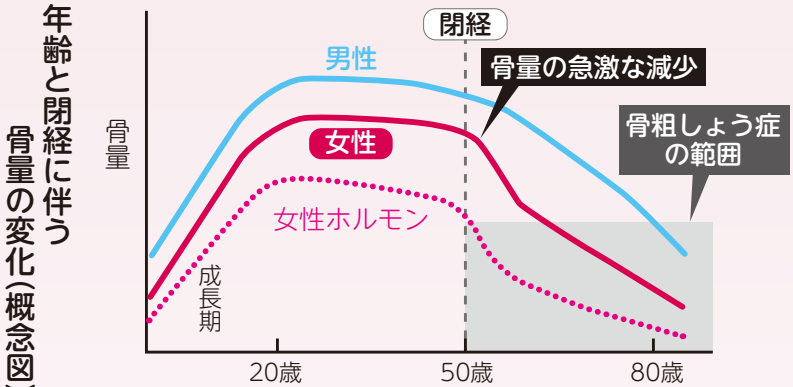
女性のための 若返り&美講座！

睡眠編

骨を守るための3つのポイント

女性の骨量が閉経前後の数年間に急速に減少するのは、女性ホルモンが大きく関係しています。女性ホルモンの活性化は、骨粗しょう症予防に繋がります。30代・40代の女性が更年期以降もイキイキと過ごす秘訣は、カルシウムを中心にバランスよく栄養素を取り入れる食習慣を整えることと、運動習慣を作ることです。

30代・40代から骨粗しょう症対策に取り組むことは、年齢を重ねたのちの外見の美しさ・若々しさにつながります。骨を守り、美しさを維持するために「女性ホルモン」をテーマに「睡眠編」を開催します！



資料／骨粗鬆症　検診・保健指導マニュアル第２版（ライフサイエンス出版2014年）

テーマ「女性ホルモン」／睡眠編

睡眠のためのヨガ、ストレッチ

夜開催！ 1日の終わりに、ぜひご参加ください！

女性ホルモンを整えていくために、睡眠は欠かせないものとなります。睡眠の導入となるヨガ、ストレッチを一緒に行ってみませんか？

- ●と　き　12月５日（金）　午後７時～８時30分
- ●ところ　保健センター
- ●対　象　町内在住、在勤で30～40代の女性
- ●定　員　18名（先着順）
- ●講　師　健康運動指導士　尾関　明美氏
- ●申込み　10月９日（木）から町公式 LINE 予約・申込メニューへ
- ●問い合わせ　保健センター　☎83-9677

参加費無料

音楽会「ウクレレ主婦バンド、はっさくさんがくるよ!」

- ●と　き
  11月12日（水）
  午前10時30分～11時10分
- ●申込み　不要、直接会場へ

うららん出前ひろば みんなで公園に行こう

- ●と　き　11月13日（木）
  午前10時30分～11時15分
  （雨天中止）
- ●ところ　知北平和公園
- ●集合場所　芝生広場
  ※桃色の「うららん旗」が目印
- ●その他　現地集合、現地解散
- ●申込み　不要、直接集合場所へ

育児講座

「トイレトレーニング」

- ●と　き　11月６日（木）
  午前10時30分～11時30分
- ●対　象　2歳～未就園児の保護者
- ●定　員　18名（先着順）
- ●講　師
  町立保育園園長　菊地　智美
- ●託　児　６か月～未就園児
  ・定　員　20名（先着順）
  ・託児料　300円／人
  ※当日徴収
- ●申込み　10月９日（木）午前10時から町公式LINE予約・申込メニューへ

うららんの教室などが町公式LINE予約・申込メニューから申込みできます！

町公式 LINE はコチラから