



～町民カレッジ対象～

0歳(3カ月以上)～3歳(未就園児)までの子どもを持つ保護者、妊婦
(全講座受講となります。)

	テーマ・講師	内 容	持 ち 物
10月 1日(月)	「ふれあいマッサージ& エアロビクス」 エアロビクスインストラクター 木村 洋子	親子のスキンシップを楽しめるマ ッサージと、体を動かしてリフレ ッシュするエアロビクスを行いま す。(妊婦さんもできるメニューを 考えています。)	・バスタオル ・フェイスタオル ・替えのオムツ ・室内シューズ ・水分補給物 (水かお茶) ・動きやすい服装 ・汗拭きタオル
9日(火)	「歯は一生の宝物」伊藤歯科 歯科衛生士 伊藤 百香	歯と食べることの大切さと月齢に合 わせた歯みがきの仕方を学びます。	特に必要 ありません
15日 (月)	「食べる力を育てよう！」 ～調理実践～ 洞爺湖町栄養士 堤 千晴	だれでも、簡単に、おいしく！子ども はもちろん、大人もおいしい「しあわ せ味」のレシピを紹介します。	・エプロン ・バンダナ ・ハンカチ ・ふきん
22日 (月)	「家の中にはキケンがいっぱい」 西胆振消防組合 洞爺湖支署	子どもの誤飲、ケガ等の応急処置を 学びます。	特に必要 ありません
29日 (月)	「リフレクソロジー体験」 リフレクソロジスト 高臣 正愛	かかとの角質をケアするソルトスク ラブ作り、実際に足裏を刺激して免 疫力アップを図ります。	材料費500円が かかります。 ・タオル
11月 5日(月)	「パパ・ママの おしゃべりティータイム」	子育て中のパパもママもお茶を飲み ながらみんなで気軽にお話します。	特に必要 ありません

当日は託児もいたします。安心して来てね
託児希望の方は、外に行くこともありますので、ジャンパー・靴・帽子・
水分補給物(水かお茶)、オムツなどの用意をお願いします。

申し込み・問い合わせ
子育て支援センター 76-2008
健康福祉センターさわか 76-4006
申し込み締め切り 9月24日(月)
主 催 洞爺湖町子育て支援センター

受付開始 9:50～
セミナー開始 10:00～
場 所 健康福祉センター(さわか)