



地域子育て支援拠点事業(小郡市)

つどいのひろば ぽかぽか

問い合わせ先

つどいのひろば ぽかぽか
〒 838-0106
小郡市三沢 83-1(ひまわり館東野内)
☎ 75-7077
Eメール tsudoi@san.bbiq.jp

つどいのひろば ぽかぽかは、就学前の乳幼児とその保護者が一緒に遊べるところです。自由に遊んでお話をし、くつろいでくださいね！おもちゃを用意してお待ちしています。

子育て講演会のお知らせ

開室時間…月～土曜日/午前9時～午後4時
日、祝日、ひまわり館の休館日および年末年始はお休みです。
利用は無料です。予約はいりません。

親子遊び『親子で元気にリトミック』 ～ピアノの音に合わせて楽しく体を動かそう～

音楽をよ～く聞いて、いろんなものになりきってみましょう！リズムに合わせて歩いてみるのも楽しいよ。

日時：6月6日(月) 午前10時～正午

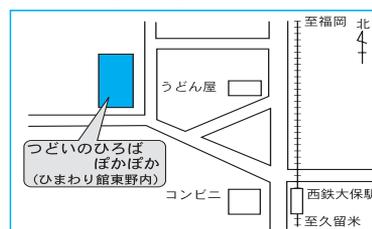
会場：ひまわり館東野 大ホール

講師：阿部由美さん 柘島里子さん

持ってくるもの：お茶・タオル

参加費無料。予約はいりません。

* 託児はありませんので、きょうだいで、赤ちゃんがいらっしゃる方は、おんぶひもなどをお持ちください。



健母の健康クッキング

小郡市健康を守る母の会(健母の会)では、食生活改善のための調理講習会を行っています。私たちと一緒に楽しく学んでみませんか？みなさんの参加をお待ちしています。

◆ 日程表(平成23年度)

期 日	テ ー マ	会 場	定 員
7月 5日(火)	野菜たっぷりヘルシークッキング	小郡交流センター	15人
7月 22日(金)	旬の野菜で夏バテ予防スタミナ料理	あすてらす	24人
8月 3日(水)	家族で健康クッキング	くろつち会館	15人
9月 8日(木)	肥満予防 1600キロカロリーの献立	ひまわり館東野	20人
9月 27日(火)	生活習慣病予防のためのクッキング	ふれあい館三国	15人
11月 18日(金)	冬間近、旬の食材で免疫力を高めよう！ ～秋野菜を使って免疫力を高める料理～	味坂校区公民館	16人
1月 20日(金)	骨粗鬆症を予防しよう	あすてらす	24人

◆ 時間：午前10時～午後1時

◆ 対象：市内在住の方

◆ 参加費：1回500円

◆ 持参するもの：エプロン、三角巾、筆記用具

※お子さん連れの方は、お申込みの際にご相談ください。



☆小郡市健康を守る母の会(健母の会：けんぼのかい)とは☆

小郡市で実施される食生活改善推進教室を卒業し、地域の食生活改善を目指してボランティア活動を行う食生活改善推進員のグループです。各校区に会員がおり、「ヘルスメイト」と書かれたピンクのエプロン姿で活動をしています。

◆ 申込・問い合わせ先：健康を守る母の会 食の啓発コーナー(あすてらす内)

☎ 72-6666 内線140