

乳幼児と触れ合うボランティアを募集

子ども元気プラザを利用する親子と触れ合って、小さな命のかわいさや不思議さを体験してみませんか。

□とき 3月28日(月)～31日(木) 午前9時半～正午

□ところ 子ども元気プラザ

□対象 市内在住か在学の中学生、高校生

□定員 4人程度/日

□締め切り 3月23日(水)

申・問 子ども元気プラザ ☎25-1155

えな子育て支援のつどい

市内で子育て支援活動などを行っている団体が、交流会を行います。親子で楽しめる催しもありますので、ぜひ参加ください。

当日、子育て支援を頑張っている団体や個人、企業、子育て中にお世話になった方などに、感謝状を贈呈します。

□とき 3月31日(木)午前10時半～正午

子ども元気プラザ「にこにこ広場」(TEL25-1155) 4月の予定

種別	とき	時間	対象	備考
開放日	毎週月曜日	午前9時～正午	0～未就園児	
	毎週土曜日	午前9時～午後6時	0～未就園児	
	1日(金)、5日(火)～8日(金)	午前9時～午後6時	0～未就園児	
いろいろ広場	毎週火曜日	午前10時半～11時	0～未就園児	5日(火)は除く
おはなし広場	毎週水曜日	午前10時半～11時	0～未就園児	6日(水)は除く
にこにこ広場	毎週木、金曜日	午前10時15分～11時	0～未就園児	1日(金)、7日(木)、8日(金)は除く
おしゃべり会	15日(金)	午前10時15分～11時	0～未就園児	

※子ども元気プラザ 午前9時～午後6時まで(月曜日は正午まで、日・祝日は休館)

地域子育て支援センター4月の予定

山岡子育て支援センター山岡保育園内☎56-2255

内容・対象	とき
園庭遊び(2歳児)	15日(金)
園庭遊び(0歳児)	20日(水)
園庭遊び(1歳児)	25日(月)

明智子育て支援センター明智保育園内☎54-2030

内容・対象	とき
園庭開放(0～2歳児)	21日(木)
園庭開放(0～2歳児)	28日(木)

吉田子育て支援センター吉田保育園内☎54-4545

内容・対象	とき
園庭開放(0～2歳児)	19日(火)
園庭開放(0～2歳児)	26日(火)

上矢作子育て支援センター上矢作保育園内☎48-3111

内容・対象	とき
開級式(0～2歳児)	19日(火)
園庭遊び(0～2歳児)	26日(火)

※やまびこと武並、岩村の各子育て支援センターは、活動準備のため4月中は休館します。子育て相談や問い合わせは下記へ連絡してください。

□やまびこ子育て支援センター(元気プラザ) ☎25-1155

□武並子育て支援センター(元気プラザ) ☎25-1155

□岩村子育て支援センター(岩村保育園) ☎43-2209

□ところ 恵那文化センター

□内容 ①劇団「なんじゃもんじゃもんじゃ」の公演 ②子育て支援活動の紹介(情報誌の配布) ③子育て支援者への感謝状贈呈

※劇団の公演は、0歳から小学校低学年のお子さんが対象です。託児はありませんので、一緒に参加ください

□対象 子育て中の親子、子育て支援活動者など

□定員 親子100組(先着順)

□料金 無料

□申し込み方法 ①住所②氏名③連絡先④子どもの年齢を明記して郵送するか、電話で申し込みください。

申・問 〒5009-7203



▲劇団「なんじゃもんじゃ」が上演する演劇「たまごとおじさん」

長島町正家1-3-21 子育て支援ネットワークえな(中公民館まちづくり市民協会内) ☎090-6616-7635 (足立)

パパママ学級を開催

初めてのお子さんの出生を迎える夫婦を対象に、パパママ学級を開催します。

学級では、子育ての話を聞いたり、入浴の仕方などを学んだりします。

□とき 4月15日(金)午後7時(午後6時半受け付け開始)

□ところ 市保健センター

□対象 7月から8月に第1子出生を迎える夫婦

□講師 小栗恵子さん(保育士)

☎ 社会教育課 ☎43-2112 (内線344)

こぎつねの森の催し

こぎつねの森では、未就園児の親子に安心して安全な遊び場所を提供しています。4月は、次の行事を行います。

絵本と子育ての楽しいお話



▲親子で楽しむ本の読み聞かせ

をしましょう。お子さんを膝の上で抱いて、一緒に絵本の世界を楽しみましょうか。

また子育て相談も行います。子育ての悩みなど、聞いてみたいことを気軽に相談ください。

□とき 4月1日(金)午前10時～11時半

□ところ ふるさと富田会館

□対象 未就園児・小学校低学年の親子

□定員 20組

□料金 1000円

□講師 遠山信子さん

リフレッシュヨガ

心も体もリフレッシュしましょう。

□とき 4月21日(木)午前10時



▲スキンシップを楽しむ

共通

□その他 いずれも予約の上、参加ください。

申・問 子育て支援こぎつね ☎32-1121 (月・水・金曜日、午前9時半～午後3時半)

地域包括です

プールウォーキングで介護予防しませんか

65歳以上で、介護保険の認定を受けていない方を対象に、山岡健康増進センターで水中運動教室「プールウォーキング」を開催します。

プールウォーキングは年齢や性別に関係なく、泳げなくても安心して行うことができます。水の中の運動は、体への負担も少ないので無理なくできます。肩や腰、関節の痛みが気になる方や、体重増加が気になる方に適しています。

適切な運動をこつこつ続けて、心と体の健康を保ちま



▲水中を歩いて筋力アップ

しよう。また楽しんで運動をすると気持ちスッキリして、ストレスの解消にもなります。個人はもちろん友人も誘って、地域包括支援センターか各福祉あんしんサポートセンターへ申し込みください。

□とき 4月28日～7月7日(5月5日を除く木曜日) 午後1時～2時(全10回)

□定員 20人程度

□料金 施設使用料のみ(3000円/回)

□講師 吉田宏子さん

□締め切り 4月15日(金)

成年後見制度の巡回相談を開催

専門の相談員が、無料で相談に応じます。自身や家族のことで心配なことがあれば、地域包括支援センターへ申し込みください。

□とき 4月14日(木)午後1時半～3時半

□ところ 中公民館

□相談員 NPO東濃成年後見センター 中津川・恵那事務所 相談員



あなたの不安を安心に変える『地域包括支援センター』です。



『みんなで育もう きらきら恵那の宝』市ホームページでは、「市政の案内」の「各種計画・指針」の「健やかで若さあふれる元気なまち(健康・福祉)」の中で、「恵那市次世代育成支援行動計画」を公開しています。