

ひょうパママ学級

- とき 12月2日(日)午前10時
(午前9時半受け付け開始)
- ところ 市保健センター
- 対象 平成23年10月～12月生まれの第1子の親
- 講師 蜂谷明子さん(蜂谷医院医師)
- 社会教育課 43-2112 (内線344)

初めて親になる方のパママ学級

- とき 12月21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 平成25年3月、4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)

子育て親育ちフォーラムを開催

市PTA連合会と青少年育成市民会議では、活動発表と、テレビでもおなじみの青島広志さん(作曲家)の講演会を

開催します。お子さんと一緒に参加できますので、気軽にお越しください。

- とき 12月15日(土)午後1時半
- ところ 恵那文化センター
- 発表者 II 上矢作小学校PTA、大井町青少年育成町民会議、串原青少年育成実行委員会
- 講演 ⅴ時間 II 午後2時10分 ⅴ演題 II 子どもさんに伝えたい歌
- 料金 無料
- 社会教育課 43-2112 (内線343)



▲青島広志さん

こぎつねの森の催し

森のクリスマス音楽会
ピアノとフルートのアンサンブルやジャグリングなどを

- 鑑賞します。
- とき 12月1日(土)午前10時半
(午前10時受け付け開始)
- ところ ふるさと富田会館
- 定員 25組
- 料金 500円/組
- 入園の準備にエプロンと三角巾を作ろう
- ゴムを利用して子どもが自分で着られるエプロンと三角巾を作ります。
- とき 12月10日(月)午前10時
- ところ こぎつねの森
- 定員 5人
- 料金 材料代の実費(ゴム、マジックテープ)
- 持ち物 布地(表地1枚、裏地1枚)、布地に合ったミシン糸
- ※無料の託児があります
- 対象 未就園児の親子
- 施設利用料 ⅴ会員 II 無料
- ⅴ非会員 II 100円
- その他 いずれも予約の上、参加ください。
- 申・問 NPO法人こぎつねくんわーるど 32-1112
- 1(月・水・金曜日)午前10時～午後3時

地域子育て支援センター12月の予定

やまびこ子育て支援センターこども元気プラザ 25-1155

内容・対象	とき
クリスマスの飾り作り (0歳～未就園児)	5日(水)
クリスマス音楽会 (0歳～未就園児)	12日(水)
おはなしシアター (0歳～未就園児)	19日(水)

武並子育て支援センターこども元気プラザ 25-1155

内容・対象	とき
おやつ作り (0歳～未就園児)	4日(水)
クリスマスの帽子作り (0歳～未就園児)	11日(水)
避難訓練 (0歳～未就園児)	18日(水)
お楽しみ会・誕生会 (0歳～未就園児)	25日(水)

岩村子育て支援センター岩村保育園内 43-2209

内容・対象	とき
クリスマスのリース作り (0～2歳児)	6日(水)
3歳児と交流 (0～2歳児)	13日(水)
クリスマス会(岩村コミセン)(乳幼児学級と合同) (0～2歳児)	20日(水)

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
パネルシアター (0～2歳児)	4日(水)
絵本の読み聞かせ(弁当) (0～1歳児)	7日(金)
クリスマスの飾り作り (0～2歳児)	11日(水)
絵本の読み聞かせ(弁当) (0～2歳児)	14日(金)

※開催時間は、各支援センターに確認してください

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
クリスマスのプレゼント作り (1歳児)	3日(月)
おやつ試食会・絵本の読み聞かせ (0～2歳児)	7日(金)
ふれあい遊び (1歳児)	10日(月)
クリスマスのプレゼント作り (0歳児)	12日(水)
クリスマスのプレゼント作り (2歳児)	14日(金)
リズム遊び (0～2歳児)	19日(水)

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
クリスマスの飾り作り (2歳児)	3日(月)
パネルシアター (0～2歳児)	4日(水)
クリスマスの飾り作り(弁当) (0～1歳児)	6日(水)
クリスマスの飾り作り(弁当) (2歳児)	10日(月)
クリスマスの飾り作り (0～1歳児)	13日(水)

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
クリスマスのリース作り (0～2歳児)	4日(水)
クリスマス会・誕生日(上矢作コミセン) (0～2歳児)	11日(水)
ふれあい遊び (2歳児)	14日(金)

こども元気プラザ「にこにこ広場」(TEL 25-1155)12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歳～未就園児	
	毎週土曜日	午前9時～午後6時	0歳～未就園児	
	25日(水)～27日(金)	午前9時～午後6時	0歳～未就園児	
いろいろひろば	毎週火曜日	午前10時半～11時	0歳～未就園児	25日を除く
おはなしひろば	毎週水曜日	午前10時半～11時	0歳～未就園児	26日を除く
にこにこひろば	毎週木・金曜日	午前10時15分～11時	0歳～未就園児	27日(木)を除く
おしゃべり会	7日(金)	午前10時15分～11時	0歳～未就園児	
ふれあい遊び	13日(水)	午前10時15分～11時	0歳～未就園児	
お父さん集まれ	8日(土)	午前10時～11時	0歳～未就園児	11月26日(月)受け付け開始
加藤規子さんと一緒に歌おう	14日(金)	午前10時15分～11時	0歳～未就園児	
クリスマス会	21日(金)	午前10時～11時	0歳～未就園児	11月30日(金)受け付け開始

※こども元気プラザ 午前9時～午後6時まで(月曜日は正午まで、日・祝日は休館日。28日(金)～平成25年1月3日(木)まで年末年始のため休館)

地域包括支援センター

TEL 25-1155 (内線126)

認知症講演会を開催

認知症は、単なる老化現象ではなく、脳の障がいで見られる病気です。若い世代でも発症し、誰もが認知症になる恐れがあります。この機会に、認知症について一緒に考え正しく理解し、予防を心掛けましょう。

- 東野コミセン会場
- とき 12月1日(土)午後1時半～3時半
- 講師 小川恵一氏(おがわ医院院長・認知症サポート医)
- 講師 大島紀玖夫氏(国保上矢作病院名誉院長・認知症サポート医)

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んでください。

半～3時半 □ところ 中コミセン □相談員 NPO法人東濃成年後見センター中津川・恵那事務所相談員

いつまでも自分の力で歩きましょう

高齢になると、筋肉の衰えやバランス感覚の低下で転倒しやすくなります。転倒して骨折すると、寝たきりになることもあります。そのような状態にならないためにも筋肉を「貯筋」しましょう。筋肉は、年齢に関係なく運動と栄養摂取、休養で増やすことができます。

自分の力でいつまでも歩けることは、高齢者にとって大きな喜びです。介護知らずの元気な毎日を送るために、日常生活の中で体操や散歩をするなどして、体を動かすようにしましょう。



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 そして残そう 恵那の宝を』市ウェブサイトでは「市の計画・施策」の「各種計画・指針」の中で「恵那市次世代育成支援行動計画(後期計画)」を公開しています。