

子育て支援センターあかし西

令和3年8月17日(火)開催

ふれあいオープンルーム



毎週火曜日の10時から「ふれあいオープンルーム」の時間です。

この日は、「夏休みです！」というお父さんの姿も見られました。



手あそびをしたり、大型絵本を見たり…。「わにのかぞく」の手あそびは、子どもたちのお気に入りです。



誕生日や工作教室も行っていますので、遊びに来てくださいね。



令和3年8月3日(火)開催

健康教室「楽しく血糖コントロール」

今月の健康教室は、「楽しく血糖コントロール」という事で、本当は怖い隠れ糖尿病や血糖スパイクのことを学びました。高血糖にならない食事の仕方や、血糖コントロールに効果的なダンベル体操を行いました。



隠れ糖尿病を早くに見つけましょう！



食事と運動が基本です！



ヨーグルトの容器で丁度いい重さのダンベル体操ができますよ！



今月のいちおし！

オープン健康チェック

- 日時：9月29日(水)
10時30分～12時30分
※要予約(時間指定)先着30名
- 場所：フリースペース

今回は「体組成測定」「骨密度測定」「血圧測定」の結果説明・健康相談(保健師・看護師)を実施します。

日頃の運動の成果や、一度も測定をされたことがない方など、皆さん是非お申込みください！

*ふれあいプラザあかし西
1階窓口にて受付中！



今月のふたみんぬりえ



北海道にある旭山動物園のシロクマコーナーには、アザラシの視点から観察できる「シールズアイ」というカプセルがあります。シロクマが間近で見られて迫力満天♪

*ぬりえはホームページから印刷できるよ