

中央子育て支援センター (☎03715)

	日時	対象	内容	定員	持ち物	申し込み
お父さんとあそぼう	5月13日(土) 10時～12時	小学校入学前の子どもとそのお父さん	製作、親子あそび	5組	着替え、飲み物(お茶または水、ミルクなど)	5月12日(金)
あそびの広場 0歳児	5月23日(火) 14時～15時30分	生後2カ月から11カ月までの第1子とその保護者	ふれあい遊び、身体測定など	5組		5月8日(月)～12日(金)
あそびの広場 1歳児	6月22日(木) 10時～12時	1歳0カ月から1歳11カ月までの子どもとその保護者	製作、ふれあい遊び	5組	着替え、飲み物(お茶または水)	5月29日(月)～6月2日(金)

※遊びに来た誕生月の子どもに、バースデーカードを差し上げます。職員にお声掛けください。

富岸子育てひろば (登別自然活動支援組織モモンガくらぶ・☎080-1890-0865)

	日時	対象	内容	定員	参加料	持ち物	申込期限
子育てCAFÉ バランスの良い食事	5月12日(金) 10時～12時	子育て中の方 ※託児あり。	栄養バランスを考えた献立づくりや、実生活で取り入れられる対処法を考える	15人			5月11日(木)
お楽しみ会 春をみつけるお散歩	5月16日(火) 11時～12時	小学校入学前の子どもとその保護者	亀田公園内の桜を見ながら春を探して散歩	—	—	—	当日、直接ひろばまでお越しください
出張子育てひろば 登別漁港へ行ってみよう	5月17日(水) 10時～12時	小学校入学前の子どもとその保護者	登別漁港や登別駅前、登別観光交流センター ヌプルを散策	20人		動きやすい服装、靴など	5月16日(火)
とんこフレンズパークの日 春の自然の中で季節の食を味わおう	5月20日(土) 10時30分～12時		春探しをしたり旬の野菜を味わう	20人	100円	動きやすい服装、靴、飲み物、皿やフォークなど	5月18日(木)
ファーストバース 1st BIRTH 子育ての悩みベスト3	5月27日(土) 10時30分～12時	妊婦の方 (子ども連れ可)	離乳食、遊び、イヤイヤ期についてのお話	5人		—	5月25日(木)
オンラインとんこ	5月30日(火) 13時30分～14時30分	小学校入学前の子どもとその保護者	子どもの育ちや育児についてのお話 ※Zoomを活用して、自宅から参加するオンラインひろばです。 ※参加者が2組以上いる場合のみ、開催します。	—	—	Zoomアプリをダウンロード済みの端末	5月30日(火)12時

フレイル予防で元気に長生き

介護を必要とせず、元気に自立して生活できる期間のことを『健康寿命』といいます。日本人の健康寿命と平均寿命との差は約10年あり、この10年は何らかの手助けや介護が必要な状態となっている可能性があります。

フレイルは、加齢により心身の活力が低下し、要介護状態になる可能性が高い状態のことです。食事や運動など適切に対応することでフレイル状態から健康な状態に戻ることができます。皆さんの毎日の健康づくりがフレイルを予防し、健康寿命の延伸へとつながります。高齢になっても元気で生きがいを持って暮らすために日々の健康づくりを心がけましょう。



『かるやか元気塾』(介護予防教室)に参加しませんか



市内3会場でかるやか元気塾(全5回)を開催します。

時間 10時～12時 対象 65歳以上の方

定員 各30人

持ち物 動きやすい服装と靴、タオル、飲み物、筆記用具、マスク

申し込み 5月19日(金)までに電話または申し込みフォームで健康長寿グループ(☎01075)

場所・月日			内容
①市民会館	②鷺別コミュニティセンター	③観光交流センター ヌプル	
5月23日(火)	5月24日(水)	5月25日(木)	フレイルについて、体操
6月20日(火)	6月21日(水)	6月22日(木)	運動について、体力測定、体操
7月25日(火)	7月28日(金)	7月27日(木)	栄養について、体操
8月29日(火)	8月30日(水)	8月31日(木)	飲み込み・お口の健康について、体操
9月26日(火)	9月27日(水)	9月28日(木)	認知症について、体操