



子育て支援センター 令和3年1月の行事



とき	行事	ところ	時間
9日(土)	にこにこ土曜日	子育て支援センター	9:00~11:30
	マタニティー&ベビーひろば	子育て支援センター	10:00~11:30
12日(火)	*赤ちゃんのおもちゃを作ったり、妊婦さんとお母さんが一緒に情報交換をしたりして過ごしましょう。 *対象:妊婦さん、または生後4~5か月までの赤ちゃんと保護者(おもちゃを作りたい人は10か月位でもOKです)		
15日(金)	離乳食講習会託児①	子育て支援センター	10:00~12:00
	*対象:離乳食講習会参加者。健康対策課から案内がありますので、希望する方はお申し込みください。		
23日(土)	にこにこ土曜日	子育て支援センター	9:00~11:30
26日(火)	わくわくひろば 0才	子育て支援センター	10:00~10:30 身体測定
27日(水)	わくわくひろば 1才~		10:30~11:00 みんなで遊ぼう 11:00~11:30 情報交換など
29日(金)	離乳食講習会託児②	子育て支援センター	10:00~12:00
	*対象:離乳食講習会参加者。健康対策課から案内がありますので、希望する方はお申し込みください。		

年末年始のお休みは12月29日(火)~1月3日(日)です。1月4日(月)から平常通りご利用いただけます。

新型コロナウイルス感染症の影響で、各行事の日程などを変更または中止する場合があります。最新情報は、子育て支援センターホームページでご確認ください。
<https://www.houki-town.jp/new1/18/k02/>

1月 健康ポイントデー

6・8・12・14・18・22・
26・27日

問い合わせ先

子育て支援センター TEL: 0859-39-8011



生活支援コーディネーター 本田の支え合い活動レポート vol.21

合言葉は

“おたがいさま”

11月18日(水)、宮原公民館で「いきいき百歳体操」に取り組んでいる宮原老人クラブを訪ねました。

前回の支え合い活動レポート(vol.20)でお伝えしたように、ふれあいクラブ伯耆(伯耆町老人クラブ連合会の愛称)では「いきいき百歳体操」の普及活動をされています。

宮原老人クラブはモデル地区として週に1回(全12回)、伯耆町社会福祉協議会の職員の体操指導を受けながら、百歳体操に取り組んでいます。

1回目には各自、「普通に歩きたい」や「30kg(米袋)を持てるようになりたい」などの目標を立てられました。今回は7回目ということで、皆さん慣れた感じで、動きを確認しながら、しっかりと体操しておられました。

「いきいき百歳体操」は、準備体操・筋力運動・整理体操からなります。どの動きも日常生活に必

要とされる動作で、それらの筋力をアップさせる体操です。筋力運動では1つの動作をゆっくりと10~20回繰り返します。一人だと動作が早くなったり、10回もできなかつたりするかもしれません。私だったら三日坊主になると思います。みんなで集まってやるからこそ続けられるのだなと感じました。



手首に重りをつけて体操

宮原の皆さんの目標が達成できるよう、これからも百歳体操などにみんなで取り組んで、寒い冬も元気に乗り切っていただきたいと思います。合言葉はおたがいさまです。

本田 典子

問い合わせ先

健康対策課 生活相談室 TEL: 0859-68-5535