

子育て支援事業（0～3歳児対象）

白板地区福祉ひろば事業推進協議会

10月のハッピーキッズ

食改さんとつくるおやつ
～福祉ひろばのサツマイモを使って～

要
予
約

日 時 10月24日(水) 午前10時～

場 所 白板地区公民館

(いつもと場所がちがいます)

定 員 親子10組 先着順(締切り10月17日)

予約・問合せ：白板地区福祉ひろば 0263-33-4168



10月のハッピーキッズ

今月は、お子さんの大好きな
“サツマイモ”を使ったおやつ作りです。
お子さんは別室で地区の民生委員さん
といっしょに遊びます。

おやつができ上がったら
“サツマイモパーティ”です。
ぜひ、ご参加ください。



持ち物:エプロン、三角巾、マスク、タオル、
オムツ一式
赤ちゃんはバスタオル持参

予
告

次回11月19日(水)は
親子ふれあい遊び

食改さん(食生活改善推進員)とは
食を通した健康づくりのボランティアとして親子
料理教室、骨太・フレイル予防メニューの紹介、郷
土料理教室などの活動を行っています。

10月は「市民歩こう運動」 推進強化月間です！



暑さが落ち着き、秋の訪れが感じられるように
なってきました。自然が色づき始めるこの季節に、
お子さんと一緒にお散歩してみませんか？

まだ、歩けないお子さんは、ベビーカーや抱っこ
ひもを使いお散歩できるといいですね。

お散歩の効果



◎生活リズムが整う

日光を浴びるとセロトニンと呼ばれるホルモン
が分泌され、夜間の睡眠の質が高まるとも言われ
ています。午前にお散歩、午後にお昼寝とお部屋遊
びといったような習慣をつくるといいですね。

◎五感を刺激する

風の音、花の香り、日の光の明るさ、葉っぱの
感触など、自宅で過ごしているだけでは感じられ
ない、さまざまな体験ができます。五感が刺激を
受けることによって、赤ちゃんの脳が育つと言わ
れています。

◎パパやママにとっても気分転換や、 体を動かす機会になる

気分転換やストレス解消、健康のためにお子
さんと一緒に歩きましょう。