

子育て支援事業（0～3歳児対象）

10月のハッピーキッズ 食改さんとつくるおやつ ～絵本の中のお菓子をつくろう～

要予約



日時 10月21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
【申込期間:10月1日(木)～10月14日(水)】



予約・問合せ：白板地区福祉ひろば 0263-33-4168
平日9：00～16：00

10月のハッピーキッズ

「おきて おきて カップケーキちゃん」

の絵本からカップケーキちゃんが飛び出てきます。

絵本を見てから、おうちの方は調理室でカップケーキを作ります。

お子さんは別室で民生児童委員さんと遊びます。でき上がったらおたのしみパーティーです。

是非、ご参加ください。

赤ちゃんの参加も大歓迎です。

持ち物：エプロン、三角巾、
マスク、タオル、



赤ちゃんはバスタオル

アレルギー対応：米粉を使用し、
卵・牛乳・小麦粉を使わずに調理します。

使用材料についてはひろばにお問い合わせください。

予告 次回11月18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。

保健師一言アドバイス

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。