

4年ぶりに開催!

健康いきいき講演会

年齢とともに心と身体が弱くなった状態をフレイルといいます。フレイルを予防し、健康寿命を延ばしましょう。

日 10月26日(休)13時30分~15時30分

所 アビスタ

内 フレイルを予防しよう!~運動と食事の重要性~

師 笹井浩行さん(東京都健康長寿医療センター研究所博士) ▲笹井浩行さん

定 先着100人 費 無料

申・問 9月19日(火)~10月25日(水)に、ちば電子申請サービスまたは電話。高齢者支援課 ☎04-7185-1112



ポールウォーキング教室

	室内コース(基礎編)	外コース(応用編)
日時	11月8日(休)13時30分~15時40分	11月15日(水)13時30分~15時30分 ※雨天時22日(水)
場所	アビスタ	手賀沼公園(アビスタ手賀沼公園側入り口集合)
内容	ポールの持ち方などの基礎、ストレッチ、実践、栄養・歯の話と口の体操	ポールを使用して公園周辺をウォーキング

師 長岡智津子さん(日本ポールウォーキング協会マスターコーチプロ)、歯科衛生士、栄養士

対 市内在住で65歳以上の方※外コースは室内コース参加者のみ

定 先着30人 費 無料

備 動きやすい服装・靴、タオル、飲み物、筆記用具、ポール(貸し出し可)

申・問 高齢者支援課 ☎04-7185-1112



ファミリーサポートセンター 提供会員募集

ファミリーサポートセンターは、子育てを手助けしてほしい方(利用会員)と手伝える方(提供会員)が互助活動を行う組織です。講習会を全て受講すると、提供会員として活動できます(年齢・性別・資格・経験不問)。



	対象	時間	内容	報酬 (子ども1人当たり・1時間) ※2人目(きょうだい)は半額
通常の援助	生後6カ月~18歳	6時~22時	保育、送迎など	月~金曜日700円 土・日曜日、祝日、年末年始900円
病児・病後児の援助	1歳~18歳	7時~20時		月~金曜日1,000円

入会時の持ち物 入会金500円、顔写真2枚(縦3cm×横2.5cm)、本人確認書類(運転免許証など)、印鑑

◎講習会

日時	場所	内容
10月16日(月)10時~15時		保育の心、子どもの世話
10月23日(月)10時~12時	我孫子南近隣センター	身体の発育と病気
10月30日(月)10時~15時		小児看護の基礎知識
11月6日(月)13時~17時		心の発達とその問題
11月13日(月)10時~13時	アビスタ	子どもの栄養と食生活
11月20日(月)10時~15時	我孫子南近隣センター	安全・事故、子どもの遊び
11月21日(火)9時~10時	消防本部	普通救命講習Ⅲ
毎月(活動前に1回参加)	ファミリーサポートセンター・市民活動ステーション	事業を円滑に進めるために

申・問 電話・Eメールで住所、氏名、電話番号を明示。ファミリーサポートセンター ☎04-7186-4161(月~土曜日9時~18時) ✉abiko-famisapo@roukyou.gr.jp

すこやかちゃん



いと 一音ちゃん
(1歳4カ月)

食べるの好き!お散歩好き!にいに好き!これからも大好きがたくさん増えるといいね◎



こばやし なごみ
小林 和ちゃん
(1歳5カ月)

食いしんぼうのなごちゃん◎たくさん食べて、大きくなあれ☆

保育園などの4月入園に向けた説明会

日 10月7日(出)①10時15分~12時②13時15分~15時※説明会30分、個別相談1組10分

所 にこにこ広場(アビスタオーレ2階<イトーヨーカドー我孫子南口店>)

内 保育園・認定こども園・小規模保育事業所の違い、入園申し込みまでの流れ、必要書類など

対 市内在住の方※妊娠中の方と家族も可

定 各回先着15組 費 無料

申 9月19日(火)~ちば電子申請サービス

問 子育て支援センター ☎04-7185-1915



▲ちば電子申請サービス①



▲ちば電子申請サービス②

子育てって楽しい!子どもって可愛い!

Babyのびのび親子学級

日 10月27日(金)、11月7日(火)・18日(出)・29日(水)、令和6年1月12日(金)・19日(金)9時30分~11時45分(全6回)

所 アビスタ

内 心配事の共有、ふれあい遊び、産後ケア、先輩保護者の育児体験談、ベビーダンスなど

対 令和5年4月1日以降に生まれた子ども(初回までに1カ月健診を受診)と保護者

定 20組(抽選)※市内在住の方優先 費 1,000円程度(全回分)

申・問 10月11日(水)(必着)までに、ちば電子申請サービスまたははがきに学級名、郵便番号、住所、保護者と子どもの氏名、子どもの生年月日、第何子か、電話番号、Eメールアドレスを明記。〒270-1147若松26の4我孫子地区公民館 ☎04-7182-0622



▲ちば電子申請サービス

子育てQ&A 第174回

コップ飲み

Q 子どもが生後5カ月になり、離乳食を始めました。コップ飲みの練習はいつから始めたらいいですか。

A コップ飲みは、離乳食中期頃(生後7・8カ月頃)になり、唇を閉じて飲み込む力がついてきたら始めましょう。

最初はスプーンを使い、少量の水やとろみのついたスープなどを吸い込む練習がよいでしょう。上手に吸い込めるようになったら、コップ飲みの練習を始めます。コップは浅めで、両手の持ち手がついており、軽いものがおすすめです。初めから自分で飲むことは難しいため、口に入る量を調整できるよう手伝いましょう。飲み物は少なめにし、コップの縁を唇で挟ませ、飲み物が唇に触れるようにコップを傾けます。失敗が続くこともありますが、習得するペースには個人差があるため、子どもに合わせて進めましょう。

問 健康づくり支援課 ☎04-7185-1126