

10月2日～15日は石狩市掲示板あい・ボードに子育て情報満載の「いしかり子育てネットMagazine」があります。

TOPICS

保育園開放に行ってみよう!!

【人形劇団「えりっこ」観劇会】

日時 ①10月3日(金) 10:00～

②10月8日(水) 10:00～

定員 各5組(先着順)

【やきいも会】

日時 ①10月17日(金) 10:00～

②10月21日(火) 10:00～

定員 各10組(先着順)

【共通事項】場所・問合せ

①まきば保育園 所 樽川6-2 ☎72-0050

②友愛保育園 所 花川南8-3 ☎73-6686

地域子育て支援センター

えるむ

所 花川東93-5 えるむの森保育園内

☎71-2013

【子育て講座】＜普通救急救命講習①＞

2回の講習で普通救命講習修了証がもらえます。

日時 10月28日(火) 10:00～11:30

定員 15人 託児 有り(無料)

【パパといっしょ!】

秋の一日お父さんと一緒に落ち葉たき(やきいも)を楽しみませんか!

日時 10月19日(日) 10:00～11:30

定員 10組 費用 200円

【よちよちサロン】

＜育児の知恵袋＞※予約不要

「失敗しない離乳食の進め方」

日時 10月21日(火) 13:30～15:00

講師 市管理栄養士 青山真希

6日(月)～10日(金) ★身体測定週

7日(火) ☆身体測定

19日(日) ※パパといっしょ「落ち葉たき(やきいも)」

21日(火) ☆育児の知恵袋「失敗しない離乳食の進め方」

22日(水) ※クックでボーノ「落ち葉たき(やきいも)」

28日(火) ※子育て講座「普通救急救命講習①」

31日(金) ★お誕生日お祝い会「園内コンサート」鑑賞

★「子育てサロン」10:00～12:00

☆「よちよちサロン」(0～1歳半) 13:30～15:00

※事前申込が必要です

くるみの木広場

所 花川南4-3 南線光の子保育園内

☎73-0773

1日(水)10:00～11:30 遠足ごっこ 弁当持参

8日(水)10:00～11:30 給食の日*

15日(水)10:00～11:30 オータムコンサート

22日(水)14:30～16:00 おやつの日*

*1週間前から予約受付。おしぼりとフォーク、コップを持参のこと

児童館

児童館名	日程・内容	場所・問合せ
花川児童館	25日(土) 14:00～ プラバン工作 定員20人 受付18日(土)～	所 りんくる内 ☎72-7016
花川北児童館	4日(土) 13:00～ 児童館まつり 参加自由	所 花川北3-2 ☎74-2884
おおぞら児童館	17日(金) 13:30～ ミニ運動会 参加自由	所 花川南1-1 ☎73-4849
花川南児童館	18日(土) 14:00～ 百人一首をしよう 参加自由	所 花川南8-3 ☎72-7311
緑苑台子ども教室	17日(金) 13:15集合 みんなであそぼう(スポーツレク) 参加自由	所 緑苑台小学校内 ☎72-1704
紅南子ども教室	10日(金) 15:00～ やまちゃんさっちゃん のおたのしみ会 参加自由	所 紅南小学校内 ☎74-0327
八幡子ども教室	17日(金) 13:00～ ベっこう給つくり 定員30人 受付8日(水)～	所 八幡小学校内 ☎66-3305
パストラル子ども教室	18日(土) 13:00～ だがい屋さんごっこ 費用60円	所 樽川6-2 ☎72-5640
シップ子ども教室	18日(土) 13:15～ クッキーをつくろう 定員15人 申込締切10日(金)	所 厚田区シップ虹が原 ☎66-3331

◎幼児開放ころころ

体操や製作など親子で楽しみましょう。友達をたくさん作って子育てを楽しみましょう。

対象 就学前児童と保護者

日時・場所 毎週月～金曜 9:30～11:30 各児童館

つどいの広場

りとるきっず

申込・問合せ NPO法人こども・

コムステーション・いしかり

所 花畔2-1 北ガスプラザ石狩

ビル1階 ☎64-5640

ママカルチャー

開館日は15:30ころよりお片づけのあとのお楽しみとして、スタッフが絵本や紙芝居を読んでくれます!

【親子で遊ぼう♪】

親子で工作!! ハロウィーンのかぼちゃの切り絵や魔法使いなど何を作るか、お楽しみ♪

日時 10月14日(火)・28日(火)

13:00～

【マダム・ミッシーの園芸教室

～秋のよせ植え】※要予約

日時 10月22日(水)13:30～14:30

持ち物 ブランター、エプロン、スコップ、ゴム手袋

定員 5人 費用 800円

保育園

子育てひろば

【対象】各地域に在住の就学前児童と保護者

●こあらくらぶ(くるみ保育園)

1・8・15・22・29日すべて水曜10:00～11:15

所 八幡1-433 ☎66-3479

●らっこひろば(はまなす保育園)

2・9・16・23・30日すべて木曜10:00～11:15

所 親船町45-2 ☎62-3247

●ぺんぎんくらぶ(厚田保育園)

16日(木) 10:00～11:15

所 厚田区厚田2-4 ☎78-2440

●ありんこくらぶ(はまなす保育園)

9日(木) 10:00～11:15

所 浜益区川下 ☎79-2264

あ一つまれ!

申込・問合せ 石狩仲よし保育園

所 花川北4-3 ☎74-4475

対象 就学前児童と保護者

時間 10:00～11:00

8日(水) 作ってあそぼう

15日(水) リズムであそぼう

22日(水) おたのしみの日(絵本講座)

特
集

運動でメタボに喝!

私の1週間

9年前から健康のために歩いて出勤しています。片道40分ほどかかりますが、月曜と水曜は帰りも歩きました。土曜には、趣味の釣りを楽しみました。船に乗って9時間程度です。日曜も犬の散歩で20分ほど歩きました。こうしてみると結構、体を動かしているほうじゃないかなあ。



40代会社員
め た ぼ あるひと
目多保 有人さんの場合

この二人の体の動かし方は、
果たして十分か、不十分か?

答えは次のページにあります。

30代兼業主婦
ふくい が ま さ か
腹囲賀 真砂加さんの場合

私の1週間

3歳の子どもがいて、週に5日は事務職として働きに出ています。月曜には公園で1時間、子どもと遊びました。火曜は特に何もしてませんが、水曜には17分ほど掃除機をかけました。木曜は歩いて買い物に。往復で20分ほどの所です。金曜は頑張って床掃除とお風呂掃除。これも合わせて16分。土曜は子どもとイベントに出かけ、ぐるぐる1時間ほど歩きました。日曜には、町内会の草むしりで40分ほど、その後は家族そろってお祭りに行き、20分は歩いたと思います。これでも十分、体はくたくたですよ。

