

Baby&Kids

ココロもカラダも元気になれる！ 0歳ベビーとママのヨガ講座



お子さんと一緒に、ヨガで心も身体もリラックスしましょう。※一時保育あり(1歳～未就学児・各3人・300円/人)

■日時 5月24日(火)午前10時～正午/午後1時30分～3時30分
■対象 0歳児と母親(一人歩きする前の子ども)・各先着8組
■持ち物 バスタオル・ブランケット等(プレイマットに敷く用)・お持ちの人は抱っこ紐・飲み物
■申し込み 5月1日(日)から下記2次元コードへ。申込専用フォームが利用できない場合は下記まで電話
■会場 & 問い合わせ 男女共同参画センター ☎38-2023



小学生かけっこ教室



足が速くなる為に必要なジャンプ・ステップなどをお伝えします。みんなで楽しく走ろう！

■日時 5月28日(土)午前10時～11時/午前11時15分～午後0時15分※雨天中止
■対象 小学1～3年生・各35人
■料金 800円
■持ち物 動きやすい服装・靴・飲み物・タオル
■申し込み 下記窓口または電話で下記へ
■会場 & 問い合わせ 体育館・青少年センター ☎31-8228

簡単料理にチャレンジ！ パパ向け料理講座

料理にチャレンジしてみたいパパにおすすめ※一時保育あり(0歳6カ月～未就学児・3人・300円/人・応募多数抽選)

■日時 5月21日(土)午前10時～午後1時
■会場 市民センター214料理室
■対象 未就学児のパパ・8人(応募多数抽選)
■費用 500円
■持ち物 マスク・エプロン・三角巾・食器拭きタオル3枚・手拭きタオル
■申し込み 5月14日(土)までに、下記2次元コードへ。申込専用フォームが利用できない場合は下記まで電話
■問い合わせ 男女共同参画センター ☎38-2023



バルシューレ教室体験会

ボールを使った運動プログラムで基礎運動能力を高めます。

■日時 5月21日(土)①午後3時15分～4時5分②午後4時30分～5時20分
■対象 ①4～6歳②小学1～3年生・各15人
■費用 500円
■持ち物 動きやすい服装・室内シューズ・飲み物
■申し込み 下記窓口か電話で下記へ
■会場 & 問い合わせ 体育館・青少年センター ☎31-8228

子育てセンターの催し 【オンライン DE 子育て講座】

■場所 自宅等(オンライン)
■申し込み 5月2日(月)から電話で下記へ
■問い合わせ 子育てセンター ☎31-8006

【食事Goodバランスアップ教室/講話・親と子のバランスのよい食事のおはなし】

■日時 6月24日(金)午後2時～2時30分
■対象 1歳～未就学児の保護者・5組

【幼児の食事とおやつ教室/講演・知っておきたい歯のおはなし】

■日時 6月3日(金)午後1時30分～2時30分
■対象 1歳～未就学児の保護者・8組



はるとくん



かんとくん

A-KIDS

えーきっず



たいようくん

子どもの健康・相談

乳幼児健康診査

お子さんの健やかな成長のため、健康診査を受けましょう。健康診査の日程は、個別で案内を送付しています。転入された人はお問い合わせください。【日程変更のみWEB予約可】



アレルギー健診・相談【事前の予約が必要です】

アレルギー栄養相談 9日(月)午前9時30分～11時

食物アレルギーが心配な乳幼児の食事相談やスキンケア方法等

アレルギー健診 20日(金)午後1時～2時

乳幼児を対象に専門医による健診・相談

WEB予約
はこちら→



パパ・ママさんへ【予約が必要です】

プレおや教室(出産準備クラス) 6月18日(土)午前9時30分～正午
妊娠16週以降の妊婦とパートナー【WEB予約可】

プレおや教室(もぐ浴クラス) 14日(土)午前9時30分～正午
妊娠16週以降の妊婦とパートナー

もぐもぐ離乳食教室 30日(月)午前10時30分～正午

6～7カ月児とその保護者(講話)※試食はありません【WEB予約可】

育児相談/妊産婦相談 6月1日・15日(水)午前9時30分～11時

乳児の身体測定・子育て相談等(母子健康手帳持参)/妊婦・産後1年未満の人

おやこ栄養相談 24日・31日・6月7日(火)午前9時30分～11時

妊婦・乳幼児の食事相談

こどもの相談 11日(水)午後1時10分～3時10分

未就学児の発達など/臨床心理士の相談

■会場 & 申し込み & 問い合わせ 保健センター

☎31-1586/ FAX31-1018 (〒659-0051 呉川町14-9 保健福祉センター3階)

愛情がかくし味 芦屋の 給食レシビ



酢みそ和え

わけぎ(青ねぎで代用可)・・・100g
人参・・・50g
油揚げ・・・80g
ちくわ・・・50g(1本)
切りイカ・・・60g

■合わせみそ

白みそ・・・50g
砂糖・・・大さじ1.5
酢・・・大さじ1
みりん・・・小さじ1

わけぎを加熱後しっかり水気をしぼることがポイントです！給食では食べやすいように合わせ味噌を少なくしたりしています。

- ①わけぎは3cmにカット、人参はせん切り、油揚げは縦に半分にし5mm幅にカット。ちくわは縦に半分にカットし、5mmにカット。
- ②わけぎは色よくゆで、水で冷やして水気をしぼる。人参もゆでて冷やしておく。
- ③油揚げはオーブントースターでカリッと焼いておく。
- ④切りイカは酒大さじ1とフライパンに入れて加熱し、火を通しておく。
- ⑤ちくわはフライパンに多めの油を入れ、加熱する。
- ⑥合わせみその調味料をよく混ぜて、全ての具材を和える。



クックパッド