

矢本子育て支援センター
「ほっとふる」
☎84-2676
開館日 月～金曜日

子育て支援センター利用に関するお知らせ

開館時間 9時～16時(相談は17時まで)
※講座などの内容変更がある場合や、最新情報についてはホームページ(右記二次元コード)を確認ください。

3

子育て支援センター
利用に関する情報

鳴瀬子育て支援センター
「あいあい」
☎87-2338
開館日 月～木曜日

ほっとふるの11月の主な行事

○誕生スタンプDAY・おはなし会
■日時 11月11日(火)9時～15時
※おはなし会 10時～10時30分

○土曜オープン
■日時 11月8日(土)9時～16時
11月15日(土)9時～16時

○歯の相談会【要申込】
■日時 11月7日(金) 10時～11時30分

子育て講座『乳幼児親子のための栄養講座』の募集
【要申込・先着12組】

株式会社明治から、管理栄養士の方々をお迎えし、乳幼児期に大切な食事と栄養についてお話をさせていただきます。
お子さんの食生活で気になることや知りたいことがあるという方、ぜひ参加しませんか？

■日時 12月12日(金) 10時～11時30分
■場所 矢本子育て支援センター ほっとふる
■対象 未就学児と保護者

あいあいの11月の主な行事

○誕生スタンプDAY・おはなし会
■日時 11月5日(水)9時～12時
※おはなし会 10時～10時30分

離乳食に困ったら

クックパッド 検
ヒガマツ大学食学部 索

【離乳食中期】
キャベツとツナ
豆乳リゾット

赤ちゃん講座開催しました！

9月に『赤ちゃん講座Ⅱ期』を開催しました。12組の親子が参加し、和やかな雰囲気の中で笑顔あふれる時間となりました。参加者さんの感想を一部ご紹介します♪

①保健師講話

保健師さんの講話がとても勉強になりました。月齢の近いお母さんたちと知り合うきっかけができて良かったです。

②栄養士講話

実際におかゆをすりつぶしてみても、どのくらいのとろみにするかが分かりました。

③助産師講話

他のママさんたちのバースレビューを聞ける機会はあまりないのでとても貴重な時間でした。

④ベビーマッサージ

子どももとても気持ち良さそうで笑顔がたくさん見られました。うちでもできそうなので、やってみようと思います。

☆赤ちゃん講座Ⅲ期は令和8年1月に開催予定です。【対象:令和7年7月～11月生まれのお子さんと保護者】

健康情報かわらばん

■問 健康推進課健康支援係 ☎内線3122

フレイルを予防しましょう

健康寿命をのばすために大切な要素として、近年注目されているのが『フレイル』を予防・改善することです。

フレイルとは、年齢とともに、からだやこころの機能(筋力や認知機能など)の低下によって、介護が必要となる一歩手前の状態のことです。

フレイルの段階であれば健康な状態に戻ることは十分可能です。そこで、フレイルを予防するための生活を実践すること、フレイルの兆候にいち早く気づき、食事や運動などで改善を図ることが健康寿命をのばす大きなカギとなります。

- 毎日3食バランスよく食べましょう
- お口のケアに取り組みましょう
(定期的に歯科受診をする、食事後は歯みがきをする)
- 運動や体操を続けましょう
- 家族やご友人、知り合いとお話しましょう
- 地域の集まりに参加しましょう
- 市の健診(検診)を受けてご自身の健康を確認しましょう

SportsParadise

～スポーツから笑顔が生まれるまちづくり～

東松島市スポーツ協会
スポパ通信

■問・申込 東松島市スポーツ協会 ☎82-9030 平日9時～17時

3

子育て支援センター
利用に関する情報

クロスカントリー大会における交通規制のお知らせ

11月24日(月・振休)に開催される大会において、9時30分から11時30分の間、下記通過コース(コースマップ赤線の部分)で交通規制を行います。迂回などの協力をお願いします。

また大会1週間前の試走時、会場付近の県道および市道を車で走行する際はランナーに十分注意してください。沿線および近隣住民の皆さんにはご迷惑をおかけいたしますが、ご理解とご協力、並びに大会時の温かいご声援をお願いします。

通過コース ◎鷹の池・前柳20号線 ◎池ノ内・清水沢37号線(市道) ◎清水沢56号線 ◎岩崎22号線 ◎朴倉17号線

通過時間 11月24日(月) 9時30分～11時30分

※11月17日(月)からクロスカントリー大会の試走を行えるように、鷹来の森運動公園および周辺に誘導看板を設置します。特に公園外に出て走る際は車等に気を付けて行ってください。

市スポーツ協会
ホームページ