

令和3年 8月 土岐市 児童館・センター だより 子育て支援センター

いよいよ夏本番！今年の夏(7~9月)は暑くて長い！と予想されていますね。夏バテしないように、生活のリズムや食生活を整えましょう。



〈子育て支援センター〉

	西部子育て支援センター Tel57-6661 (内線200)	駄知子育て支援センター Tel59-1281	肥田子育て支援センター Tel55-4760
0歳児サロン	26日(木) 午前10:30~	3日(火) 午前10:30~	19日(木) 午前10:30~

親子で体を動かそう！

夏休みと言えば「ラジオ体操」ですが、「とき げんき体操」はみなさん知っていますか？土岐市民の歌に合わせて土岐市の伝統や土岐川、三国山などの自然を振付に取り入れたある体操です。親子も小学生もおじいちゃんおばあちゃんもできる体操なので、家族で挑戦してみても…？DVDやCDは、市役所や保健センターに置いてあります。



夏バテに効果的な食べ物5選

心がけて栄養を摂ろう！

《夏野菜》汗をかいた体に必要なカリウムや水分が多く含まれるトマト、なす、とうもろこしなど。

《魚やかまぼこ》疲労回復に効果があるタンパク質が多く含まれている。かまぼこは脂質が少ないので良い。

《鶏肉や豚肉》イミダペプチドという成分があり、スタミナ増強や疲労回復に効果がある。

《うなぎ》ビタミン類が多く含まれ、疲労回復に効果がある。

《梅干しやレモン》多く含まれるビタミンCは、ストレス軽減効果や免疫力向上効果がある。

- ★新型コロナウイルス感染症の状況により、行事が中止になる場合があります。
- ★ご利用の際は受付にて検温と、マスクの着用(年少以上)をお願いします。
- ★混雑してきた場合は入館人数を制限する場合があります。
- ★最新情報は土岐市社会福祉協議会のホームページでもお知らせしますので、ご確認ください。www.tokishakyo.or.jp/

〈児童館・児童センター〉

館名	行事名(一般)	日時	行事名(親子)	日時
ときっ 土岐児童館 Tel54-8815	作ってみよう	7日(土) 10:30~/13:30~	たまごクラブ	17日(火) 11:00~
	パラリンピック	21日(土) 10:30~	すくすく手形	24日(火) 10:00~/11:00~
せいぶ 西部児童センター Tel57-6661 内線(200)	ウォーターあそび	7日(土) 10:30~	絵本のひろば	27日(金) 11:00~
	作ってあそぼう	21日(土) 10:30~	お話のひろば	18日(水) 11:00~
だち 駄知児童センター Tel59-1281	だちっこ夏まつり	7日(土) 10:30~	べたんこ手形	25日(水) 10:30~
	水あそび	18日(水)~21日(土) 10:30~/14:00~	絵本のよみきかせ	毎週月曜 11:00~
ひだ 肥田児童センター Tel55-4760	水あそび	7日(土) 10:30~/14:00~	ハースデー べったんこ ~8月生まれ~	10日(火)・28日(土) 10:30~/14:00~
	作ってあそぼう	20日(金) 10:30~/14:00~ 21日(土) 10:30~	ずきずきえほん	3日(火)・17日(火) 11:00~
	お楽しみウィーク	23日(月)~28日(土) 10:30~/14:30~	手形ごっこ	18日(水) 10:30~
いずみ 泉児童館 Tel54-5628	スライム作り	7日(土) 10:30~	手形コラージュ	10日(火) 10:30~
	こわ~い話	21日(土) 10:30~	おはなしランド	23日(月) 11:00~
			ハッピークラブ	25日(水) 10:00~/11:00~

- ★全ての行事に申込が必要です。申込開始は7月20日(火)からです。
- ★ご本人もしくは、保護者からの申込みをお願いします。
- ★詳しくは、各館へお問い合わせください。