

児童館

Children's Museum



Tel:0568-37-4926 9:00～12:00/13:00～18:00 月曜日定休(乳幼児 15:00まで 小学生 17:00まで 中学生 18:00まで)

[月曜が休日の場合は、その直後の休日でない日が休館日となります]

「わかるかな?まちがいを見つけ、児童館へプレゼントをもらいに行こう!」

この左右の絵にはまちがいが8カ所あります。まちがいを探して、しるしをつけてね。8カ所見つかったら、児童館へこのグルッポふじとうニュースを9月末までにもってきてくださいね。プレゼントは先着順。なくなりしだい終了です。

プレゼントがあるよ



地域包括支援センター 藤山台・岩成台

Comprehensive community support centre



Tel:0568-92-7600 9:00～17:45 土・日曜日祝日定休

地域で考え学ぼう! 藤山台・岩成台の健康講座

運動は続けることで健康が持続されるので、今できる運動を心掛けましょう。自宅でもできることはあります。

1.座っている時間を減らしましょう!

その分、立ったり歩いたりする時間を増やすことも重要です。テレビのコマーシャル中に足踏みしてみるなど身体を動かしましょう。

2.筋肉を維持しましょう! 関節も固くならないように気を付けて

ラジオ体操のような自宅でする運動でも、筋肉の衰え予防に役立ちます。スクワットなど足腰の筋肉を強めるレジスタンス運動も有効です。

3.日の当たるところで散歩くらいの運動を心掛けましょう!

天気が良ければ、屋外など開放された場所で身体を動かしましょう。散歩はお勧めです。ただし、人混みは避け、熱中症には気を付けましょう。

動かない事(=生活不活発)により、生活動作が行いにくくなったり、疲れやすくなったりし、フレイル(虚弱)が進んでいきます。今までの健康が奪われないようにしましょう。

最寄りの地域包括支援センター(中学校区単位で設置)

- 坂下 0568-93-1314 春日井市神屋町1306-1
- 高森台・石尾台 0568-88-5829 春日井市廻間町703-1
- 高蔵寺 0568-37-0780 春日井市出川町2-8-10

「まちの保健室」健康講座

場所:グルッポふじとう3階大会議室

参加募集人数:30名

予約方法:申込受付東海記念病院

さぼてんクラブ

まちの保健室予約係

TEL:0568-88-0568(代表)

平日9:00～17:00(土・日・祝は除く)

第1回

日時:令和2年9月11日(金)

14:00～15:30

テーマ:「健康寿命を延ばすコツ」

講師:東海記念病院理学療法士 吉田旭宏

第2回

日時:令和2年10月9日(金)

14:00～15:30

テーマ:「認知症予防について」

講師:地域包括支援センター

藤山台・岩成台 三浦嘉文

東海記念病院作業療法士 渡邊英弘



こどもとまちのサポートセンター(こまちセンター)

Children & Town Support centre

Tel:0568-37-2933 お気軽にお電話ください。

「実はよろず相談処なのです。」

皆さんご存じですか?こどもとまちのサポートセンターは、実はあれこれよろず相談窓口にもなっているんです。子育て真っ最中のママさん、パパさん。お子さんの発達に関する不安、学校へ行けない、などお子さんに関する不安はありませんか。また、秘めた志をお持ちのあなた。やりたいことがあるけどどうしたら実現できるの?といった夢や希望をお持ちではありませんか。

そんな不安や希望のご相談を受け付けております。他にも、「これって相談した方がいいのかしら?」「ちょっと気にした方がいいことなのかな?」といった相談するに至っていないようなことなどでも大丈夫です。「どこに聞いたらいいのかしら?」「誰に聞けばいいかわからないなあ。」といった相談先に関することもお尋ねください。各方面に関する情報を持っていますので、力になってくれる人や関係機関の紹介もいたします。

まずは、一度お電話ください!お待ちしております。

こどもとまちのサポートセンター Tel.0568-37-2933



子どもの様子で気になることがあるんだけど、相談ってほどでもないような気がするし。でも、ちょっと聞いてみたいなあ。

子どもが学校へ行きたがらなくて不安。どう接したらいいのか、分からないし。

自分の趣味の作品をみんなに見てもらいたい! そんなに大げさじゃなくてもいいんだけど...

1.2F 図書館

Library



Tel:0568-37-4924 9:00～18:00(学習室～20:00)月曜日定休

[月曜が休日の場合は、その直後の休日でない日が休館日となります]

～図書館は、子育て世代の皆さんを“本”で支援しています～

図書館1階児童図書室で「子育て中の皆さまを応援したい!」という気持ちから始まった「子育て応援BOOK」コーナーが、ご好評により拡大リニューアルしました。

さらに「支援・応援本」をパワーアップするために皆さんからの「育児おすすめ本」を募集しています。現在図書館で配布中の『子育て応援・私のおすすめ本』用紙に記入いただき、皆さんの「育児の声」をぜひお聞かせください。育児の悩みや喜びを共有できる情報交換の場として、「声」と「本」をお届けしています。

子育てをひと段落した先輩の方からも、ご応募お待ちしております。ぜひ、お立ち寄りください。



①子育て応援BOOKコーナー



②子育て応援・私のおすすめ本 募集



③読みつがれ絵本、季節の絵本

