

ほっとママで子育て交流♪



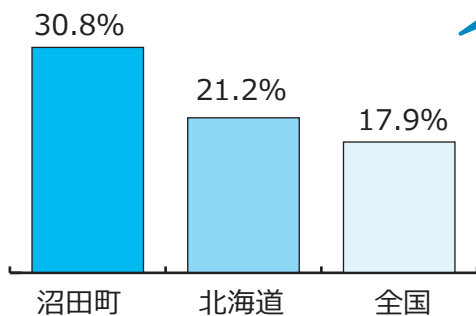
ほっとママとは？

生後2か月から1歳までの乳児と保護者を対象にした子育て交流「ほっとママ」を2か月に1回、「ふれあい」にて開催しています。グループトークやふれあい遊び、離乳食や虫歯予防など、親子の交流と子育て情報発信の場になっています。

今回は「歯」
がテーマでした♪



虫歯有病率（3歳）



沼田町は全国、全道と比べても、虫歯を持つ子供が多いことが分かっています。

家族みんなで歯を守ろう



- ① 食事・間食の時間を決める。
- ② 食べた後は歯を磨く。
- ③ 甘いものは控えめにする。



体幹・ストレッチ教室実施中！

みなさんのカラダづくりをサポートする、体幹・ストレッチ教室を実施しています。

●平成27年3月以降、好評につき継続実施中です。この教室は2か月を1クールとし、現在6～7月の教室を実施中です。昼の部と夜の部の2つのコースを用意しており、概ね毎週火曜日に実施しています。（詳細についてはお知らせ版でのチラシをご確認ください。）

●教室の内容

- ・ストレッチ
- ・体幹トレーニング（筋トレ）
- ・有酸素運動

※はじめは参加者の多くが筋肉痛になっています。



教室の様子。
この日はお尻の筋肉を鍛える運動です。
ストレッチや筋トレに興味のある方、始めてみたい方、ぜひ参加しませんか？

保健福祉課健康グループ【担当：松野】