

Baby&Kids

キッズトレーニング 教室の開講

楽しく体を動かしましょう！早い段階で運動機能を発達・向上させることでスムーズにいろいろな競技に入ることができます。



■日時 7月～9月(毎水曜) 午後3時～4時(幼児クラス) / 午後4時10分～5時30分(小学生クラス) ■会場 体育館・青少年センター ■対象 (幼児クラス)4～6歳 / (小学生クラス)小学1～3年生 ■料金 申し込み時に12,000円(全10回) ■申し込み 体育館・青少年センター窓口へ ■問い合わせ スポーツ推進課 ☎31-8228

夏休み子ども教室



【和文化体験 浴衣の着付け講座】
7月26日(日)午後3時～4時30分
【水彩画を楽しむ
「ひまわり花を描こう」】
8月1日(土)午前9時45分～11時45分 / 午後1時15分～3時15分
【職業体験プログラム
「介護のお仕事」ワークショップ】
8月2日(日)午前10時～11時30分
【粘土の夏モチーフで作る
フォトフレーム】
8月3日(月)午前10時～11時45分
【オカリナ教室】
8月5日(水)午前10時～11時30分
【古代にタイムスリップ
「まが玉のアクセサリ作り」】
8月6日(木)午前10時～正午 / 午後1時30分～3時15分

【「おもしろ顔
アイシングクッキーを作ろう」】
8月7日(金)午前10時～正午(高学年コース) / 午後1時30分～3時30分(低学年コース)
【夏のアニメ映画会】
8月7日(金)午前10時～正午
【ワークショップ
アフリカン泥染め体験】
8月8日(土)午前10時～11時30分(低学年コース) / 午後1時15分～2時45分(高学年コース)
【芦屋でハワイ
ハワイアンフラダンス体験】
8月9日(日)午前10時～11時30分
【バルーン教室】
8月12日(水)午前10時～11時30分
【土居由紀子先生の親子で学ぶ
「マネー講座」】
8月22日(土)午前10時～11時30分(低学年向き) / 午後1時30分～3時(高学年向き)
■会場 市民センター ■申し込み 7月17日(金)〈必着〉までに往復はがきに希望の教室名・住所・氏名・学年・電話番号を記入し、下記へ(応募多数抽選、詳細は市ホームページへ) ■問い合わせ 公民館 ☎35-0700

親子エコ・クッキング参加者募集



ごはん・お味噌汁・野菜炒め・春巻き等を調理・試食。
■日時 8月1日(土)午前10時～午後2時 ■会場 大阪ガス ハグ・ミュージアム(大阪ドーム前) ※10時に現地集合 ■内容 調理後に使った「ガス・水・ゴミ」の量を測定します。 ■対象 先着12組(市在住・在勤・在学の人) ■持ち物 エプロン・三角巾・タオル・お茶・マスク ■申し込み 7月1日～17日に電話で下記へ ■問い合わせ 環境課 ☎38-2051



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、発育発達の節目にぜひ、健康診査を受けましょう。健康診査の日程については、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。

対象年齢：4カ月・10カ月・1歳6カ月・3歳
詳しくは2次元コードへ



アレルギー健診・相談

アレルギー健診 17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【要予約】
アレルギー栄養相談 13日・8月17日(月)午前9時30分～11時
乳幼児の食事相談やスキンケアの方法等【要予約】

パパ・ママさんへ

プレおや教室(パパママクラス) 8月22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【要予約】
育児相談/妊産婦相談 1日・8月5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【要予約】
おやこ栄養相談 7日・21日・8月4日(火)午前9時30分～11時
妊婦・乳幼児の食事相談【要予約】
こどもの相談 8日(水)午前9時10分～11時10分
未就学児の発達など/臨床心理士の相談【要予約】

■申し込み・問い合わせ・会場 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)

Ashiya school Lunch 芦屋の給食レシピ



かりかりちりめんサラダ

材料(4人分)
ちりめんじゃこ・・・20g
にんじん・・・50g
きゅうり・・・100g
キャベツ・・・200g
塩・・・適量
A
砂糖・・・小さじ1
酢・・・小さじ1と2/3
淡口しょうゆ・・・大さじ1
こしょう・・・少々
油・・・大さじ1

- ①にんじんは千切りにし、ゆでて水気を切る。
- ②きゅうりは輪切りにして塩もみし、しんなりしたら一度洗って水気をしぼる。
- ③キャベツは太めの千切りにしゆでて水で冷やし水気をしっかりしぼる。
- ④ちりめんじゃこを耐熱皿に平たくのせ、電子レンジで30秒ごとに様子を見ながら1分ほど加熱し、かりかりにする。
- ⑤①～④をAの調味料で和える。

cookpad
で見れるよ!

