

Baby&Kids

キッズテニススクール 「TENISH」生徒募集



テニスと英語の両方を体験。カナダ出身のマークコーチが英語で楽しくレッスンします。

■日時 令和3年1月10日～2月28日(毎日曜・全8回)【バンビ(Bambi)クラス】午前10時～10時50分【サンパー(Thumper)クラス】午前11時～11時50分 ■会場 芦屋公園テニスコート ■対象 【バンビ(Bambi)クラス】4～6歳(初心者～初級)【サンパー(Thumper)クラス】7～10歳(初心者～初級)、各16人(最低開催5人) ■料金 16,000円(全8回) ■持ち物 運動のできる服装、帽子、水筒、タオル、運動靴(※ラケットの用意あり) ■申し込み 12月1日～20日(※申込多数の場合は抽選。)所定の申し込み用紙で、FAXまたは窓口まで。申し込み用紙はHPからダウンロード可。 ■問い合わせ 芦屋公園テニスコート ☎34-8886 /FAX34-8884

小学生かけっこ教室

身体の使い方を工夫すると速く走れるようになります。

■日時 12月27日(日)午後2時～3時(小学1～2年生) / 午後3時20分～午後4時20分(小学3～6年生) ■会場 川西運動場 ■対象 各30人 ■料金 800円 ■持ち物 運動靴・動きやすい服装 ■申し込み 窓口または電話で下記へ ■問い合わせ 体育館・青少年センター ☎31-8228

クリスマスカード作り



オリジナルのクリスマスカードをつくろう。

■日時 12月13日(日)午前11時30分～午後1時 ■会場 体育館・青少年センター ■定員 小学生以上13人 ■料金 800円 ■申し込み 窓口または電話で下記へ ■問い合わせ 体育館・青少年センター ☎31-8228

カタカタを作ろう



芦屋川に生えている「ツルヨシ」を使って工作しよう。

■日時 令和3年1月9日(土)午前10時～11時 ■会場 男女共同参画センター 大会議室 ■対象 3歳～小学生とその保護者7組※一時保育：1人300円・0歳6カ月～2歳(要予約) ■講師 ちきゅうっ子応援隊(運営・企画) ■持ち物 汚れてもよい服装(またはエプロン)※使いたい自然物の持込みも可 ■申し込み 窓口または電話・メールで下記へ(日曜・祝日・休刊日は除く) ■問い合わせ 男女共同参画センター ☎38-2023/✉josei-ce@city.ashiya.lg.jp



こうすけくん・ゆうとくん



まなちゃん



たいちくん

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、健康診査を受けましょう。4カ月・10カ月児は健康診査日の前月頃に、1歳6カ月児は1歳8カ月、3歳児は3歳5カ月頃に案内が届きます。転入された人はお問い合わせください。(詳細はこちら) 

アレルギー健診・相談【事前の予約が必要です】

アレルギー健診 18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

アレルギー栄養相談 14日・令和3年1月18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

パパ・ママさんへ【事前の予約が必要です】

プレおや教室(パママクラス) 19日(土)午前9時30分～正午
妊娠16週以降の妊婦・産婦とパートナー

プレおや教室(もぐ浴クラス) 令和3年1月23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

もぐもぐ離乳食教室 21日(月)午前10時30分～11時30分
6～7カ月児とその保護者(講話)※試食はありません

育児相談/妊産婦相談 2日・令和3年1月6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

おやこ栄養相談 1日・15日・令和3年1月5日(火)午前9時30分～11時
妊婦・乳幼児の食事相談

こどもの相談 9日(水)午後1時10分～3時10分
未就学児の発達など/臨床心理士の相談

■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



クリームシチュー

(4人分)

じゃが芋・・・200g
玉ねぎ・・・200g
ブロッコリー・・・40g
ベーコン・・・40g
油・・・適量
■ルウ材料
バター・・・30g
小麦粉・・・20g
しめじ・・・50g
人参・・・60g
鶏肉・・・80g
こしょう・・・少々
塩・・・小さじ1/2
牛乳・・・200ml

①じゃが芋・玉ねぎは一口大の角切り、人参はさいの目切り。しめじは石づきをとり、バラバラにする。
②ブロッコリーは小房にし、色よくゆでておく。

③ルウを作る。鍋にバターを溶かし、小麦粉を加えて混ぜ合わせる。焦がさないようにかき混ぜながら、弱火で5分程加熱する。
④③がとろりとしてきたら火を止め冷ます。牛乳の半量を少しずつ加えて、だまにならないように混ぜる。
⑤鍋に1cmに切ったベーコンと鶏肉を炒め、色が変わって火が通ったら玉ねぎを加え、しんなりするまで炒める。しめじも加える。
⑥⑤に水500mlを加えて、じゃが芋と人参を入れて、柔らかくなるまで煮る。
⑦塩・こしょうをし、ルウと残りの牛乳を加えて弱火で煮込む。②のブロッコリーを入れて出来上がり。

cookpad
でも見れるよ!

