

Baby&Kids

キッズテニス教室「TENISH」



テニスと英語を同時に体験。カナダ出身のマークコーチと英語で楽しくレッスンしてみませんか。テニス初心者歓迎

■日時 3月8日(日) 1部:午前9時～9時50分/2部:午前10時～10時50分/3部:午前11時～11時50分※雨天中止・予備日3月15日(日)※参加時間帯(1部・2部・3部)は、年齢や経験に基づき主催者側で振り分けます。 ■会場 芦屋公園テニスコート ■対象 4～10歳・先着各15人 ■料金 500円 ■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 2月1日午前9時～22日午後7時に申し込み用紙(窓口で配布・ホームページでダウンロード可)をファクスまたは下記窓口へ。 2月1日(土)午前9時以前の申込みは無効 ■問い合わせ 芦屋公園テニスコート ☎34-8886/FAX34-8884

親子テニス体験会



子ども(テニス初心者)と保護者がペアで楽しむテニス体験会。祖父母も可能。子ども1人に対して保護者1人のペア参加。

■日時 3月14日(土)午後2時～3時30分※雨天中止・予備日3月28日(土) ■会場 芦屋公園テニスコート ■対象 4～9歳とその保護者・先着8組16人 ■料金

1,000円(1組) ■持ち物 運動のできる服装・シューズ・帽子・水・タオル(レンタルラケットの用意あり) ■申し込み 2月1日～3月7日に、申し込み用紙(窓口で配布・ホームページでダウンロード可)をファクスまたは下記窓口へ。 ■問い合わせ 芦屋公園テニスコート ☎34-8886/FAX34-8884



アレルギー教室



講演「花粉症でお困りではないですか？」

■日時 2月28日(金)午後1時30分～3時30分 ■会場 保健福祉センター3階会議室1 ■対象 30人※託児:先着15人(1歳以上) ■持ち物 母子健康手帳・筆記用具 ■申し込み 2月3日(月)から下記へ ■問い合わせ 保健センター ☎31-1586/FAX31-1018

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 2月29日(土)①午後1時30分～2時30分②午後3時～4時※雨天中止の場合、3月7日(土) ■会場 川西運動場 ■対象 ①小学1～2年生②小学3～6年生・各20人 ■料金 800円 ■持ち物 動きやすい服装・運動靴 ■申し込み 下記へ ■問い合わせ 体育館・青少年センター ☎31-8228



えーきつず



みつきちゃん



あきとくん

あしやのこどもたちを
紹介しているよ



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。健康診査日の前月頃に案内を送付しています。案内が届かない人や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 21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 10日・3月9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) 22日(土)妊婦:午前9時30分～正午/産婦:午前10時30分～正午
妊娠16週以降の妊婦・産婦とパートナー(講話と実習)【要予約】
プレおや教室(もぐ浴クラス) 3月8日(日)午前9時30分～正午
妊娠16週以降の妊婦とパートナー(講話と実習)【要予約】
もぐもぐ離乳食教室 17日(月)午前10時～正午
6～7カ月児とその保護者(講話と試食)【要予約】
育児相談/妊産婦相談 5日・3月4日(水)午前9時30分～10時30分
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
おや栄養相談 4日・18日・3月3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 12日(水)午後1時10分～4時
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



材料(4人分)
もめん豆腐 180g
鶏ひき肉 80g
にんじん 40g
青ねぎ 40g
卵 3個

A
砂糖 大さじ2/3
濃口しょうゆ 大さじ1強
酒 小さじ1

作り方
①木綿豆腐はキッチンペーパーで包んで、重しをのせ水切りする。
②にんじんはみじん切りに、青ねぎは小口切りにする。
③ボウルに①と②、鶏ひき肉を入れ、豆腐をつぶしながらよく混ぜ合わせる。
④③に溶き卵、Aの調味料を加え、よく混ぜ合わせる。
⑤耐熱容器にクッキングシートを敷き、④を流し入れ180℃に予熱したオーブンで15分ほど焼く。

