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/M34-8884

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/成31-1018

親子テニス体験会



□-- **☎**34-8886/**FAX**34-8884

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

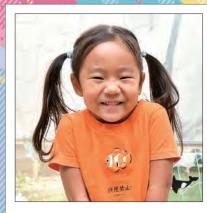
小学生かけっこ教室



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



みつきちゃん

あしやのこどもたちを 紹介しているよ





あきとくん

🍉 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、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(もく浴クラス) 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**ご**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/楓31-1018 (〒659-0051 呉川町14-9 保健福祉センター3階)



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

Α

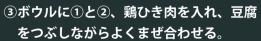
砂糖・・・・・大さじ 2/3 濃口しょうゆ・・大さじ 1 強 酒・・・・・・・・小さじ 1

作り方



[m]





④③に溶き卵、Aの調味料を加え、よくま 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。