



### いどばたカフェ

☎ 市民支援室 ☎ 63-8303

思春期の子どもとの付き合い方について一緒に考えてみませんか。おしゃべり会も行います。

- 日 時 7月6日(日) 10時~11時30分
- 場 所 子育て健康プラザ・マーノ
- 講 師 山口由美子さん(可児市NPO協会理事長)
- 対 象 者 中学生・高校生の保護者
- 定 員 10人程度(先着順)
- 参 加 費 無料
- 申 込 方 法 申込フォームまたは電話
- 申 込 締 切 7月5日(土)



### 子育てまなび講座

☎ 子育て支援課 ☎ 5545 ✉ kosodate@city.kani.lg.jp

発達障がい基礎知識や関わり方を学びませんか。

- 日 時 7月2日(水) 10時~11時30分
- 場 所 福祉センター
- 講 師 高木友徳さん(ともこころのクリニック院長、精神科医)
- 対 象 者 子育て中の人または関係者
- 定 員 150人(先着順)
- 受 講 料 無料
- 申 込 方 法 氏名、電話番号を申込フォーム、電話またはメール
- 申 込 締 切 6月18日(水)  
※託児希望者は電話で要相談。



## MONTHLY "KOSODATE" TOPIC

☎ 子育て支援課 ☎ 5545

大事にしよう家族の時間

### 家族で整える生活習慣

新年度が始まって2カ月がたちました。そろそろ疲れが出てくる頃かもしれません。家族みんなで夏を元気に乗り切るための、生活習慣を整えるポイントを紹介します。

#### 早起き早寝・家族で朝ご飯

- 早起きをして、早寝につなげよう
- 赤(体をつくるもと)・黄(エネルギーのもと)・緑(体の調子を整えるもと)の3つの食品群を意識し、バランスの良い食事を心がけよう
- 楽しく食べるためのマナーを教えよう

#### テレビやゲームとの付き合い方

- 食事中はテレビなどを見るのを控え、家族との会話を楽しもう
- 生活リズムを整え、良い睡眠を取るために、テレビやゲームなどは寝る30分前までにしよう

家族みんなで楽しい食事をしたり、家族とだんらんの時間を過ごしたりすると、心も満たされます

