

9月 (16日～30日)

16	火	●生活支援・介護支援サポーター養成講座 (14:00～／高森総合センター)
17	水	
18	木	●移動子育てひろば (10:00～／草部総合センター)
19	金	●パパ&ママセミナー(妊娠編) (19:00～／高森総合センター)
20	土	
21	日	
22	月	
23	火	
24	水	●糖負荷検査説明会(9:30～／朋遊館) ●頸動脈超音波検査説明会(11:00～／朋遊館)
25	木	●糖負荷検査説明会(9:30～／草部総合センター) ●頸動脈超音波検査説明会 (11:00～／草部総合センター) ●移動子育てひろば(10:00～／朋遊館)
26	金	●糖負荷検査説明会 (9:00～、13:00～／高森総合センター) ●頸動脈超音波検査説明会 (10:30～、15:00～／高森総合センター)
27	土	
28	日	
29	月	
30	火	

10月 (1日～15日)

1	水	
2	木	●移動子育てひろば (10:00～／草部総合センター)
3	金	
4	土	
5	日	
6	月	
7	火	●7～8か月児健康相談 (9:30～／草部総合センター)
8	水	
9	木	●移動子育てひろば(10:00～／朋遊館)
10	金	
11	土	
12	日	●A S O たかもりウォーキング大会 (6:00～／町民体育館) ●阿蘇千年祭(14:00～／観光交流センター)
13	月	
14	火	
15	水	

もうすぐパパ・ママ!

パパ&ママセミナー(妊娠編)

お腹の中の赤ちゃんと会えるのは楽しみな分、不安もたくさんあると思います。このセミナー(妊娠編)は、これから誕生する赤ちゃんを健やかに産み育てていくための体験教室です。ぜひ、体験してみませんか?

参加料無料(母子手帳を持参下さい。)



育児編のとき：親子遊び

～内容～

- 妊娠・出産の経過
- パパの為の妊娠体験
- もく浴体験
- 保健師の相談受付



2013年のとき

この大会は、ファミリー向けの『のんびり根子岳コース(8km)』と上級者向けの『チャレンジ! 東外輪絶景コース(20km)』のコースがあります。高森の素晴らしい景色を横に阿蘇の風を感じて歩いてみませんか?

スケジュール

20kmコース	8kmコース
7:00 受付開始	9:30 受付開始
8:00 スタート	10:30 スタート

お楽しみ
抽選会!

特産物・
物品の販売

ほかほか
飲食ブース

お申し込み方法(詳細はこちら↓)

<http://www.takaspo.jp>

より申込書をダウンロード♪

FAX▶0967-62-0987

メール▶takatai@anjel.ocn.ne.jp

郵送▶高SPO事務局(上色見2813番地)

応募×切
10月7日
(火)