

地域子育て支援センターより  
『子育て講座』のお誘い

地域子育て支援センターでは、8月から来年1月まで、いろいろな子育て講座を行います。

現在子育て中の方はもちろん、妊娠中の方も、皆さんで子育てについてのお話や、楽しく身体を動かしたりしてみませんか？

◆第1講座

「親子のコミュニケーションのお話」

日時 8月21日(火)

午前10時～11時30分

講師 松井浩之先生(スクールカウンセラー)

※筆記用具をお持ちください。

◆第2講座

「講話・実技」

日時 9月14日(金)

午前10時～正午

講師 刈谷リサさん(高知県子育て支援アドバイザー)

◆第3講座

「子どもの食事と栄養指導について(離乳食)」

日時 10月17日(水)

午前10時30分～正午

講師 濱田佐恵さん(栄養士)



◆第4講座

「親子で楽しむ運動遊び(お母さんのダイエット方法 他)」

日時 11月21日(水)

午前10時30分～正午

講師 別所祐之介さん(運動の家庭教師)

◆第5講座

「歯科指導(乳児期の歯みがきについて)」

日時 12月6日(木)

午前10時30分～正午

講師 堀志緒里さん(歯科衛生士)

◆第6講座

「親子で楽しむヨガ教室」

日時 1月17日(水)

午前10時30分～正午

講師 山元彩乃さん

※開催場所は、子育て支援センターです。参加される方は、時間厳守をお願いします。

○お問い合わせ

地域子育て支援センター  
(大方中央保育所内)

☎ 43-0512(直通)



サニーくん

土佐くろしお鉄道NEWS

©やなせ たかし  
サンコちゃん

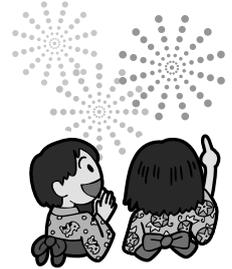


臨時列車運行のお知らせ ～列車に乗って花火を見に行こう～

8月15日(水)に入野の浜で開催される「シーサイドギャラリー2012夏」の花火大会に合わせて、臨時列車の運行および運行時刻の変更を行います。自動車では大変な混雑が予想されます。列車で快適に花火を見に行きませんか?(会場は土佐入野駅から徒歩10分です。)

**行き** 宿毛方面から 20:10 土佐入野駅着(普通)  
窪川方面から 19:47 土佐入野駅着(普通)

**帰り** 窪川方面へ 宿毛方面へ



	普通(各駅停車)
土佐入野	22:13※
浮鞭	22:17
土佐佐賀	22:35
窪川	23:05

※22:06発の便を時刻変更。

	特急	普通(各駅停車)
浮鞭		21:38臨時
土佐入野	21:31	21:42臨時
中村	21:38	21:53※
宿毛		22:25

※21:44発の便を時刻変更。

【お問い合わせ】土佐くろしお鉄道 中村駅 ☎35-4961

※「シーサイドギャラリー2012夏」のイベント開催時間は、24ページをご覧ください。