

# 1♥2月号 鷺宮すこやかか 子育てだよ!

鷺宮すこやか福祉センター

中野区鷺宮3-18-15  
 電話3336-7111 FAX3336-7134  
 saginomiyatiikea@city.tokyo-nakano.lg.jp

◎ 開設時間 ◎

月曜日～金曜日 8:30～17:00  
 (土曜日・日曜日、祝・休日、年末年始を除く)

## 離乳食講習会

◆2月5日(火)(初, 中期 5~8ヶ月頃)  
 \*時間 13時半~15時半  
 (受付 13:15分~)



赤ちゃんの発育やペースにあわせ楽しく離乳食を始めましょう。赤ちゃんと一緒に参加できます。お申込み、お待ちしております。

◆会場 鷺宮すこやか福祉センター  
 ◆電話 3336-7111



## 両親学級

~はじめて赤ちゃんをむかえるご両親のために~

★**申し込みが必要です。**(申し込み多数の場合は抽選です)  
**日時** 2月24日(日) 午前の部 9:30~11:40  
**会場** 若宮児童館(児童館には、問合わせをしないでください)  
 申し込み期間、2月6日~2月16日  
 ①住所②両親の名前・年齢③電話番号④出産予定日⑤希望日時・開催場所を書いて封書にて下記にお申し込みください。

★**申し込み・問い合わせ先**  
 〒105-0021 港区東新橋2-9-5パラッツォマレーア6F  
 メディカルワールド「中野区両親学級」係  
 お問い合わせ 03-5404-4830(月~金 9時~18時)

★地域育児相談会 中野区内在住の方優先。

## 楽しい子育ての秘密

~ペアレントトレーニングを学ぶ~

子どもをほめたいけど、どんな時どんな場面でほめればいいの?と感じたことはありませんか。具体的なほめ方や子どもの行動の受け止め方を学び、子育てを楽しくする秘密を学びます。

日時 1月24日(木) 10時~12時  
 会場 西中野児童館 白鷺3-15-5  
 講師 福田 智子氏  
 対象者 子育て中の方 25名  
 一時保育定員 20名  
 申込み 1月4日(水)10時~



西中野児童館へ、電話または、直接来館でお申込みください。定員になり次第締め切ります。  
 申し込み電話 3339-9826

## 最近、子育てがちょっとつらいあなたへ

子育ては楽しいというけれど...  
 『子育てが大変で孤独を感じる』『子育てで疲れている』『夫や子どもにイライラする』『子どもがかわいく思えない』など感じることもありますよね。

つらい気持ちは言葉にすると楽になる事があります。心理の先生のお話を聞きながらの懇談会で話をしたり、聞いたりして、ホッとする時間を過ごしましょう。

日時 2月12日(火) 13:30~15:00  
 会場 鷺宮すこやか福祉センター 鷺宮3-18-15  
 対象 0歳から5歳児の保護者  
 一時保育定員 10名

申込み 1月22日から鷺宮すこやか福祉センターで受付。定員になり次第締め切ります。

## ママたち優先 大人の歯科相談

歯は健康の入り口です。ママがハミガキ上手になりましょう。ひとりひとりの個別指導です。お子さん連れで参加できます。

日時 2月19日(火) 13時~15時  
 会場 鷺宮すこやか福祉センター  
 定員 5名  
 申込み 1月4日から鷺宮すこやか福祉センターで受付、定員になり次第締め切ります。

電話 3336-7111



## ママのための骨美人を目指そう会

骨は、身体を支える大切なもの!ママの骨は大丈夫?骨量測定、歯を守るためのお口の健康チェック、カルシウム摂取量チェックをおこないます。

日時 2月4日(月) 10:15~11:30  
 会場 鷺宮児童館 鷺宮3-40-13

※一時保育はありません。申込みは必要ありません。直接会場にいらしてください。

**\*冬休み期間の児童館 開館時間の変更\*** 児童館は日曜日・月曜日・祝日 12月28日～1月3日はお休み。  
冬休み期間(12月26日～1月5日)は、9時～17時の開館です。小中学生も朝から利用していますので、  
利用方法など詳しくは、各児童館にお問い合わせください。  
通常の開館時間は、火～金は10時～18時 土曜日は9時～17時です。



# いってみようよ じせうかん!

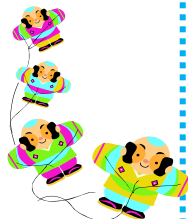
**大和児童館** 大和町 2-8-12 ☎3330-3261  
**ひろげよう子育ての輪 『わんぱくキッズ』**  
**火・金曜日 11:00～11:30**  
冬期のわんぱくキッズは、1月11日から始まります。

\*巡回育児相談  
1月8日(火) 2月20日(水) 3月5日(火)

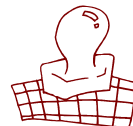
**若宮児童館** 若宮 3-54-7 ☎3330-7899  
**『みんなともだち』 水・金曜日 11:00～11:45**  
冬期のみんなともだちは、1月16日から始まります。  
1月25日 2月15日 3月8日  
『ベビーマッサージ』  
初めて参加の方、11:10～11:40  
2回目以降の方 10:30～11:00  
2月1日(金) 節分遊び  
2月6日(水) 11:00～11:40  
『ママさんのツボ講座 体がほかほかになるつぼ』  
3月1日(金) ひなまつり  
3月13日(水) お楽しみ会  
みんなでアイデアを出し合い進めていきましょう。  
\*巡回育児相談  
1月9日(水) 2月26日(火) 3月6日(水)



**西中野児童館** 白鷺 3-15-5 ☎3339-9826  
**『のびのびキッズ』 水・金曜日 10:30～11:30**  
冬期ののびのびキッズは1月11日(金)からはじめます。  
1月16日(水)「おみせやさんごっこ」  
1月18日(金)「小麦粉粘土であそぼう」  
2月1日(金)「節分・鬼は～そと」  
2月20日(水)「うんどうあそび」  
3月1日(金)「ひな人形づくり」  
3月8日(金)「春の会」  
\*巡回育児相談  
1月22日(火) 2月19日(火) 3月13日(水)



**大和西児童館** 大和町 4-14-9 ☎3330-5399  
**『ポヨヨン・キッズ』 水・金曜日 11:00～11:30**  
冬期のポヨヨン・キッズは、1月11日から始まります。  
1月18日、2月22日(金)「おはなし会」大和朗読の会の方が絵本や紙芝居を読んでくださいます。2月は雛祭りの折り紙も教えてください。  
2月1日(金)「節分会」  
3月1日(金)「ひなまつり会」  
3月8日(金)「お楽しみ会」  
\*巡回育児相談  
1月16日(水) 2月6日(水) 3月12日(火)



**鷺宮児童館** 鷺宮 3-40-13 ☎3337-8430  
**『ひまわりキッズ』 火～金 11:30～11:45**  
冬期のひまわりキッズは、1月9日から始まります。  
1月29日 2月26日 3月12日(火) 11:30～11:45  
『音あそびひろば』  
1月17日(木) 10:30～11:30  
『応急救護 AEDの使い方と怪我の対応』  
1月23日(水) 11:30～11:45 白鷺保育園スタッフ来館  
1月12日 2月9日 3月9日(土) 10:30～11:30  
『イクメンデー』  
\*巡回育児相談  
1月30日(水) 2月28日(木) 3月26日(火)

**かみさぎ児童館** 上鷺宮 3-9-19 ☎3998-0074  
**『ちびっこタイム』 水曜日・金曜日 11:15～11:45**  
冬期ちびっこタイムは1月11日(金)からはじめます。  
1月18日(金)ちびっこタイムスペシャル 11:00～12:00  
栄養士さんによる食育講習会『飲み物について探検しよう』  
2月1日(金) 節分あそび  
2月20日(水) やきいも会 くわしくは児童館まで  
3月1日(金) ひなまつり  
3月13日(水) お楽しみ会(後期最終日)  
\*巡回育児相談\*  
1月29日(火) 2月5日(火) 3月19日(火)  
2月5日(火) 11:15～12:00  
ママのしゃべり場パート4 おしゃべりと手遊びなど

## キッズ・フラザ武蔵台 乳幼児親子の居場所情報

上鷺宮 5-1-1 3970-0440  
毎週月曜日・火曜日 午前10時45分から12時。冬休み中はおやすみ。  
★校門ではなく、キッズ・フラザ武蔵台の大人用の門(新青梅街道側の歩道橋の近く)から  
インターホンを押して入ってください。駐輪場は、ありません。自転車には乗って来ないでください。  
★年始は1月8日(火)より始まります。



## あかちゃんグループ IN 鷺宮児童館

月曜日のあかちゃんグループでは、初めての子育てで不安なことや離乳食のこと、あそばせ方などを育児アドバイザーと一緒に、おしゃべりしています。また、スキンシップ遊びを親子で楽しんでいます。  
ランチタイム(12時～13時)には、お弁当を食べる場所があります。  
《会場》 鷺宮児童館 鷺宮3-40-1 《日時》 毎週月曜日 10時～17時(祝日、年末年始はお休み)  
《プログラム》 \*身体測定 1月21日 2月18日 3月18日

