

発行 鷺宮すこやか福祉センター  
 中野区若宮3-58-10  
 電話 3336-7111 FAX3336-7134  
 saginomiya@city.tokyo-nakano.lg.jp

《鷺宮すこやか福祉センター開設時間》  
 ●月曜日から金曜日.....午前8時半から午後7時  
 ●土曜日.....午前8時半から午後5時  
 ●(日曜日、祝日、休日、年末年始(12月29日~1月3日)はお休み)

## 9月1日は 防災の日

幼い子が居る家庭ならではの視点で、何を留意して、どこに避難するか等を考え、いざという時のために備えましょう。



## こんにちは赤ちゃん学級

～はじめて赤ちゃんをむかえるご両親とご家族ために～  
 ☆妊娠16週以降36週をこえない期間での参加をお勧めします。★**申し込みが必要です。**

日時 9月26日(土).....午前の部 9:30~12:00

※申し込み期間を過ぎていますが、若干の空きがありますのでご希望の方はお申し込みください。

日時 10月24日(土) 申し込み期間9月7日~9月18日  
 午前の部 9:30~12:00 午後の部 13:45~16:15

★いずれも同一の内容です。他の日程・会場については、こんにちは赤ちゃん学級のチラシをご覧ください。

会場 鷺宮すこやか福祉センター

申し込み方法 ★①~⑤を書いて封書にてお申し込みください。

①住所②参加される方の名前(ふりがな)・年齢・赤ちゃんからみた続柄③電話番号(日中のご連絡先)④出産予定日⑤参加希望日時・開催場所(第1希望・第2希望)※宛名(参加される方の住所氏名)を記入した官製はがきを同封してください。参加のご案内は、はがきでお送りします。

★**申込み・問い合わせ先**

〒165-0026 中野区新井2-5-4  
 堤式助産母乳育児相談処「中野区赤ちゃん学級」係  
 電話 03-5380-3810



## 妊婦さんの歯っぴいお食事講座

日時 9月29日(火) 13:30~15:30

会場 鷺宮すこやか福祉センター

- 妊娠中から産後の食事のポイント、離乳食作りにも応用できるレシピ紹介(試食あり)。
- 妊娠中の口腔ケアお口の健康チェック(実習あり)
- 妊婦さん同士で情報交換などもできます。

対象 初めて出産をむかえる方 15名

申し込み 8月31日から9月25日  
 鷺宮すこやか福祉センターで受付。



## 離乳食講習会

◆10月20日(火) 13時半~15時半

(初期 中期 5~8ヶ月頃)

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。

◆申し込み 9月24日から10月16日

◆会場 鷺宮すこやか福祉センター

◆電話 3336-7111



## 親子の絆づくりプログラム(BPプログラム)

# 「赤ちゃんがきた！」

はじめて赤ちゃんを迎えた、お母さんたちが、赤ちゃんとの生活や接し方、親になること等、赤ちゃんと一緒に楽しく学び合いができます。※全4回の連続講座です。

対象 初めての子育てで、2か月~5か月児(H27年5月23日~8月23日生まれ)を育てているお母さん。

日時 10月23日・11月6日・11月13日  
 11月20日 全回 10:30~12:30

会場 鷺宮すこやか福祉センター

定員 20名

※テキスト代864円が必要です。

申し込み 9月14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



地域育児相談会 (中野区在住のかた優先)



幼い子どもを持つ

## ママたちの防災



講師 富川万美氏(NPO法人ママブラグ)

日時 10月21日(水) 10:30~11:30

会場 大和西児童館 大和町4-14-9

対象 乳幼児親子約25組

一時保育定員 15人(先着順)

申し込み 10月2日(金)10時から大和西児童館に直接来所または、電話で受け付け、定員になり次第締め切ります。

申し込み先

大和西児童館 電話3330-5399



☆詳細は各児童館にお問い合わせください。

**かみさぎ児童館** 上鷲宮 3-9-19 ☎3998-0074

『ちびっこタイム』火～金曜日 11:30～12:00

\*みんなで体操をしたり、季節の行事やパネルシアターなどのお楽しみがあります。

\*秋期は9月8日(火)からスタートします。

\*9月25日(金)お誕生会・・・9月と10月生まれのお友達のお祝いを行います。

「くまちゃんたいむ」

9月18日(金)・9月30日(水)

11:40～12:00

・ボランティアグループ「くまちゃんず」のみみなさんが絵本の読み聞かせをしてくれます。

★巡回育児相談 9月25日 10月7日



**鷲宮児童館** 鷲宮 3-40-13 ☎3337-8430

『ひまわりキッズ』火～金曜日 11:30～11:45

<9月>2(水)ひまわりキッズスタート

4(金)食育講座

10・24(木)カフェ

11(金)セルフメンテナンス

12(土)イクメンデー

18(金)絵本講座

29(火)音あそび広場

<10月>8・22(木)カフェ

9(金)セルフメンテナンス

27(火)音あそび広場

★巡回育児相談 9月2日 10月2日

**西中野児童館** 白鷲 3-15-5 ☎3339-9826

『のびのびキッズ』水・金曜日 10:30～11:30

9月9日(水)10:30～ 秋期スタート

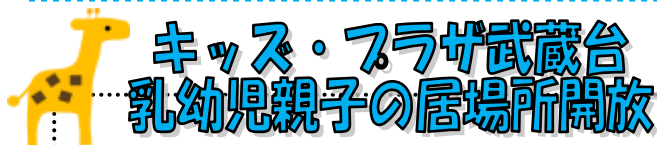
9月16日(水)10:30～ 「我が子を守る救急法」  
野方消防署・鷲宮出張所の方に来ていただいて、  
AEDの使い方や、誤飲・ヤケドの手当て等について学びましょう。

10月14日(水)10:30～ 「運動会ごっこ」

遊園にて。持ち物：飲み物・タオル等。

当日は動きやすい服装・運動靴でお越しください。

★巡回育児相談 9月18日 10月14日



上鷲宮5-1-1 3970-0440

毎週月曜日・火曜日 午前10時15分～12時

9月7日【月】から利用できます。武蔵台小学校の休業日(夏休み等)は開放していません。

1階の活動室で親子で自由にお遊びください。

キッズプラザ武蔵台通用門(新青梅街道の歩道橋の近く)のインターホンを押して入ってください。自転車置き場はありません。バギーが徒歩でお越しください。



## 巡回育児相談



育児アドバイザーが、各児童館を巡回し、子育て相談をお受けしています。お気軽にご相談ください。  
時間 10:30～12:00

**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

・秋期は9月9日(水)からスタートします。

・音楽遊びやプラバン・手型・牛乳パックの工作など季節にあった遊びを楽しんでいきます。

9月18日(金)、10月16日(金)

大和朗読の会の方による「おはなし会」

10月21日(水)「ママたちの防災」

★申し込み制 詳細は児童館まで

★巡回育児相談 9月4日 10月9日



**若宮児童館** 若宮 3-54-7 ☎3330-7899

『みんなともだち』水・金曜日 10:30～11:30

9月11日(金)みんなともだちスタート

なつやすみの思い出を話そう

10月2日(金)うんどうかいごっこ

10月9日(金)ベビーマッサージ

①10:30～11:10

(参加するのが2回目以降の方 5名)

②11:15～11:55(初めて参加する方 5名)

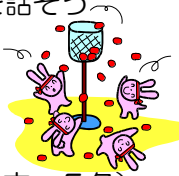
※10月1日(木)から参加申し込み受付。

10月23日(金)、28日(水)ハロウィン工作

10月30日(金)ハロウィンごっこ

※10月21日(水)は、児童館行事のため一日利用できません。よろしくお願いします。

★巡回育児相談 9月30日 10月22日



**大和児童館** 大和町 2-8-12 ☎3330-3261

『わんぱくキッズ』火・金曜日 11:00～11:30

秋期は、9月11日(金)からスタートします。

●9月11日(金)大和朗読の会のおはなし

●9月29日(火)野方図書館の絵本講座

●10月30日(金)運動会ごっこ

★巡回育児相談 9月16日 10月23日



## 鷲宮すこやか子育てひろば

初めての子育てで不安なことや離乳食のこと、遊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。

《会場》 鷲宮すこやか福祉センター2階

《日時》 毎週月曜日 10時～16時30分

ランチタイム 12時～13時

ママのためのミニ栄養講座 10月26日 11時～12時

…ママ達や乳幼児の食に関することなど



※身体測定 午前中 9月14日 10月19日