

H28年
1・2月号

鷺宮すこやか 子育てだより

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
saginomiyatiikikea@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)

帰ってきたら、
手洗い、うがいを忘れずに!!



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。**

会場 鷺宮すこやか福祉センター

日時 1月23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 2月27日(土) 午前の部 9:30~12:00

3月19日(土) 午前の部 9:30~12:00

申し込み 1月12日から1月22日

★いずれも同一の内容です。

★お申込み方法、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。

★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

◆ 2月5日(金) 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

◆ 申込み受付中 鷺宮すこやか福祉センターに電話または直接来所で受け付け中。

離乳食講習会



◆ 2月16日(火) 13時半~15時半

(初期 中期 5~8ヶ月頃)(定員30組)

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 1月18日(月)から鷺宮すこやか福祉センターで電話または直接来所で受け付け、定員になり次第締め切ります。

◆ 会場 鷺宮すこやか福祉センター

◆ 電話 3336-7111



鷺宮すこやか福祉センター 地域育児相談会は 中野区在住のかた優先です

簡単・安心・らくらく お弁当講座

日時 1月21日(木) 10:30~12:30

会場 大和児童館 大和町2-8-12

講師 高根 恵子 氏

対象 乳幼児親子 20組

一時保育 あり

申込み 1月5日10時から、大和児童館に直接来館または電話で本人が申込みください。定員になり次第締め切ります。

電話 03-3330-3261



ママリフレッシュ & 親子体操

日時 1月29日(金) 10:30~11:30

会場 若宮児童館 若宮3-54-7

講師 野口栄子 氏

対象 乳幼児親子 約25組

(一時保育事前申し込みあり)

申込み 申込み開始日等、詳細は若宮児童館にお問い合わせください。

問合せ 03-3330-7899



元気の出る講座 はつらつ子育て発想法



日時 2月10日(水) 10:00~12:00

講師 三好 良子 氏(子育て応援団団長)

一時保育 7か月以上のお子さん20名。7か月未満のおさんはお膝で一緒にお聞きください。

申込み 1月12日10時から鷺宮すこやか福祉センターで直接来所または電話で受け付けます。

申込み先 03-3336-7111

会場 大和児童館 大和町2-8-12

対象 子育て、孫育て中の方30名



いってみようよ じせうかん!

* 詳細は、各児童館にお問い合わせください。

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

体操や親子遊び、地域のボランティアのおはなし会などを楽しんでいます。冬期は1月8日(金)から。

1月29日(金)金藤さんのMam's Apple English

2月5日(金)小澤さんの手作りおもちゃ
10:30~11:00は「木製おもちゃにふれてみよう」(木育事業)があります。

2月19日(金)とことんひもあそび

東京都出前講座です。

歩けるようになったお子さんが参加できます。

定員 15組程度、2月2日(火)から申し込み開始

詳しくは児童館まで。

★巡回育児相談 1月29日(金) 2月12日(金)



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

※冬期は1月13日(水)~3月11日(金)

・1月15日、2月19日(金)

大和朗読の会による「おはなし会」

2月19日はひなまつり折り紙工作もします。

・1月22日(金)災害時の食事づくり栄養講座

・2月26日(金)ミニ・ジャズコンサート

◎おもちゃの病院 1月27日(水)10:30~12:00

おもちゃドクターがこわれたおもちゃをなおしてくれま

す。受付は11:30まで、1家庭2個まで。

詳しくは児童館まで

★巡回育児相談 1月13日(水) 2月3日(水)



鷺宮児童館 鷺宮 3-40-13 ☎3337-8430

『ひまわりキッズ』 火~金曜日 11:30~11:45

1月9日(土)イクメンデー

1月13日(水)ひまわりキッズスタート

1月15日(金)セルフメンテナンス

1月21日(木)カフェ

1月26日(火)音あそび広場

2月10日(水)・25日(木)カフェ

2月12日(金)セルフメンテナンス

2月13日(土)イクメンデー

2月23日(火)音あそび広場

★巡回育児相談 1月20日(水) 2月10日(水)



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

冬期は、1月8日(金)から始まります。

1月29日(金)地域育児相談会

「野口先生のママリフレッシュ&親子体操」

10:30~11:30

講師 野口栄子先生

参加人数 25名程度(一時保育事前申し込み有)

2月10日(水)歯科衛生士さんによる歯磨きの指導

2月12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)

※2月2日(火)から参加申し込み受付。

2月19日(金)応急救護と事故予防

★巡回育児相談 1月27日(水) 2月17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

1月8日(金)のびのびキッズ、
冬期がスタートします。

2月17日(水)鷺宮すこやか福祉センター

歯科衛生士による「歯磨き講習」

赤ちゃんから幼児まで、ママのワンポイントも
含め、みんなで楽しく練習しましょう。

★巡回育児相談 1月15日(金) 2月24日(水)



かみさぎ児童館 上鷺宮 3-9-19 ☎3998-0074

『ちびっこタイム』 火~金曜日 11:30~12:00

1月12日(火)からスタートします。

定例活動の『くまちゃんタイム』『かえママのえいごで

あそび』の日程は未定ですが、決まり次第、館内に

表示します。

★巡回育児相談 1月8日(金) 2月5日(金)



キッズ・プラザ武蔵台 乳幼児親子の居場所開放

上鷺宮5-1-1(武蔵台小学校敷地内) ☎3970-0440

毎週月曜日・火曜日 午前10時15~12時

1階の活動室で、親子で自由にお遊びください。

乳幼児向けのおもちゃをご用意しています。

ご利用になるときは、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。

なお、武蔵台小学校の休業日(冬休み等)は開放を行っていません。

年内は12月22日(火)まで、新年は1月12日(火)からご利用いただけます。



※祝日、年末年始はお休み
です



鷺宮すこやか子育てひろば

《会場》 鷺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

*身体測定 午前中 1月18日 2月15日