

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)

健康も 楽しい食事も いい歯から

歯と口の健康週間6月4日~10日

おさんが仕上げ磨きに慣れるまでは、時間がかかります。あせらずやっていきましょう。

- ① 歯が生える前は、慣れるために口の周りや中を清潔な指でさわる。
- ② 歯が生えたら、ハブラシをくわえる、ハブラシを歯にあてる。
- ③ 前歯がしっかり生えたら、上の歯の表裏を丁寧に磨くことを心がける。

月齢、年齢に応じたむし歯予防について知りたい方は、すこやかの歯科衛生士まで。



こんにちは赤ちゃん学級

日時 6月11日(土) 9:30~12:00

会場 鷺宮すこやか福祉センター

【申込み方法】 往復はがきで下記申し込み先(運営事業者)へお申込みください。受講は先着順に確定いたします。詳細は中野区ホームページを参照ください。

1、妊婦の氏名・住所 2、参加される方の氏名と年齢および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、時間および開催場所(第1希望、第2希望)

【申込み・お問い合わせ】

〒105-0021 港区東新橋二丁目9番5号 パラッツォマレーア6階 株式会社 メディカルワールド「中野区赤ちゃん学級」係

妊婦さんの 歯っぴいお食事講座

◆5月13日(金) 10時~12時

・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

◆会場・申込み先

鷺宮すこやか福祉センター

03-3336-7111

離乳食講習会

(各コース初めての参加の方が対象)

◆5月17日(火) 後期9か月~12か月 25組

◆6月14日(火) 初期・中期 5か月~8か月頃 30組

◆時間 13時半~15時半

赤ちゃんの発育やペースにあわせ楽しく無理なく離乳食をすめましょう。赤ちゃんと一緒に参加できます。

◆申込み 講習会実施の1か月前から受付け、定員になり次第締め切ります。

2か月から 5か月児ママと赤ちゃん対象

親子の絆づくりプログラム
赤ちゃんがきた!(BPプログラム)



◆6月3日 10日 17日 7月1日 (全4回講座)

詳細は鷺宮すこやか福祉センターにお問い合わせください。

◆申込み受付 5月6日から鷺宮すこやか福祉センターで受付け、定員になり次第締め切ります。

鷺宮すこやか福祉センター 地域育児相談会

ジャズのサウンドで親子のふれあい遊びでリフレッシュ!

おやこで楽しむ
ジャズ体験

日時 6月24日(金)

11:00~12:00

会場 大和西児童館(大和町4-14-9) 対象 乳幼児親子

申込 6月1日(水)10時から大和西児童館で受け付けます。

問い合わせ 大和西児童館 電話 3330-5399

4か月以下赤ちゃんとお母さんの産後サポート ほっこり~の鷺宮

5月31日 6月23日

◆実施日の2週間前から申込み受け付けます。詳細は鷺宮すこやか福祉センターまでお問い合わせください。

鷺宮すこやか福祉センター 地域育児相談会

(中野区在住のかた優先です)

講師 丸木 美花氏

日時 5月20日(金)

10時~抱っこクラス 11時~あんよクラス

会場 鷺宮すこやか福祉センター

定員 各クラス15組

申し込みは5月2日(月)から、鷺宮すこやか福祉センターで、電話で受付け、定員になり次第締め切ります。

申込み先 鷺宮すこやか福祉センター

おやこで
ベビーリトミック

いってみようよ じぞうかん!

☆詳細は各児童館にお問い合わせください。



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

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
5月13日(金) 午前10時30分~11時30分
児童福祉週間キャンペーン
のびのびキッズ「ミニ運動会」
遊園でミニ運動会をします。
運動靴・動きやすい服装でご参加ください。
持ち物：水とう・タオル等
★巡回育児相談 5月6日(金) 6月8日(水)



若宮児童館 若宮3-54-7 ☎3330-7899
『みんなともだち』火~金曜日 11:30~11:45
みんなともだち が毎日(火曜~金曜)11:30~に
変わりました。体操やパネルシアター、スキンシップ
遊びなど、みんなで一緒に楽しく遊びましょう。
水・金曜日はボランティアの森本さんによる
「ちょこっと体操」を実施しています。その他、季節
の行事(七夕会の準備)なども予定しています。
詳しい予定はみんなともだち通信をご覧ください。
★巡回育児相談 5月11日(水) 6月3日(金)

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
5月12日・19日(木) カフェ【10:30~11:30】
5月13日(金) セルフメンテナンス
5月24日(火) 音あそび広場
6月2日・16日(木) カフェ【10:30~11:30】
6月10日(金) セルフメンテナンス
6月28日(火) 音あそび広場
★巡回育児相談 5月25日(水) 6月17日(金)



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
5月13日(金) 小澤さんの手作りおもちゃ
20日(金) 野上さんのママと子どものお体講座
★巡回育児相談 5月13日(金) 6月10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 ☎3970-0440
毎週月曜日・火曜日 午前10時15分~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・プラザ武蔵台の通用門
(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ので、
バギーか徒歩でお越しください。
なお、武蔵台小学校の休業日(夏休みなど)は開放を
行っていません。

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



親子でのびのびと遊んだり、体操や手遊び、おはなし
会。季節の行事なども参加者のみなさんのアイデアや
ご協力のもとに行います。

6月10日(金)11:00~11:30 水道キャラバン2016
乳幼児親子向け出前講座。水道水のおいしさ・安全性や
いざというときのための震災への備えなど。水道局のス
タッフの方が教えてくれます。

6月24日(金)11:00~12:00 地域育児相談会
※詳しくはポヨヨン・キッズのおたよりをご覧ください。
☆乳幼児親子専用ルームの「ひよこルーム」はおむつ替
えや授乳もできます。お気軽にご利用ください!

★巡回育児相談 5月20日(金) 6月22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

・体操、手遊び、季節の行事やパネルシアターなどを楽
しみます。

5月のお誕生会…31日(火)

6月のお誕生会…30日(木)



くまちゃんタイム

5月11日(水)、5月27日(金)、6月8日(水)、
6月24日(金) 11:40~12:00

・地域ボランティア「くまちゃんず」の皆さんによる
絵本の読み聞かせです。

かえママのえいごであそぼ!

5月24日(火) 11:40~12:00

・かえママが、英語の歌や手遊びなどのプログラムを
してくれます。お楽しみに!



3B体操 6月23日(木) 11:00~11:45

・「ボール」「ベル」「ビルダー」の三種の手具を使い、
音楽に合わせて親子で楽しむ運動遊びです。

対象:乳幼児親子(歩けるようになったお子さん)

定員:20組

申し込み:6月1日(水) 10:00~

直接来館または電話にて受付

★巡回育児相談 5月18日(水) 6月15日(水)

鷺宮すこやか子育てひろば

日頃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》 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 5月16日 6月20日

