

H28年

7・8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)



小さなお子さんがある家庭では、水分補給、買い物の時間帯の工夫など、熱中症に注意しながら、上手に夏を乗り切りましょう。

こんにちは赤ちゃん学級

日時 7月30日(土) 9:30~12:00

8月20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】

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)をご記入の上、往復はがきで下記へお申し込みください。詳細は中野区ホームページを参照ください。

【申込み・お問い合わせ先】〒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

電話 5404-4830 (月~金曜日 9時~18時)



めざせ噛ミング30

むし歯予防 チャレンジ教室

むし歯菌調べ、噛む力を育てる食育体験、くちびるの力くらべ、吸うゲーム吹くゲームなど。親子で楽しめます。

日時 7月26日(火)

受付 13:30~15:00

会場 鷺宮すこやか福祉センター

対象 4歳頃から小学生までのお子さんと保護者

定員 20組

申込み受付 6月21日~7月22日

★鷺宮すこやか福祉センターにて、申し込み受付中です。



妊婦さんの

歯っぴいお食事講座

日時 7月8日(金) 10:00~12:00

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

★鷺宮すこやか福祉センターにて、申し込み受付中です。

栄養講座

家事場のパパカ

ちから

離乳食づくり編



日時 8月27日(土) 13:30~15:30

会場 鷺宮すこやか福祉センター 集団学習室

対象 中野区民で家族に妊婦又は、1歳以下のお子さんがある男性。先着15組。

★離乳食の基本のキを学びます。ママとお子さんには、一緒に遊んで待てるスペースも設けます。

申込み 7月25日から鷺宮すこやか福祉センター 地域健康推進担当 03-3337-8450で受付 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

絵本・童話・あそび歌作家

藤本ともひこさんのライブ!

うたあそび・絵本LIVE

日時 7月12日(火)

開場 10:15 開演 10:30~11:30

会場 かみさぎ児童館

(上鷺宮3-9-19)

対象 乳幼児親子35組程度

かみさぎ児童館で申し込み受付中。

電話 3998-0074



離乳食講習会

(後期 9~12か月児)後期コース初回の方対象

◆7月12日(火) 13時半~15時半

赤ちゃんの発育やペースにあわせてメニューを増やしていきましょう。赤ちゃんと一緒に参加できます。

◆申込み 6月13日から受付、定員になり次第締め切ります。

◆会場・申込み先 鷺宮すこやか福祉センター



★巡回育児相談★ 時間 10:30~12:00
 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。

☆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
 7月1日(金)「七夕会準備」(飾り作りなど)
 7月5日(火)「七夕会」
 夏期は、5日(火)で終了です。
 小中学校夏期休業日(7月21日から8月31日)
 は、午前11時から正午の間
 ホールを優先利用できます。
 2階のらっこキッズルームは、開館時間中、利用で
 きます。
 ★巡回育児相談 7月6日 8月17日

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
 体操・パネルシアター・手遊び・季節行事などで
 楽しく過ごしましょう。
 春期は7月8日(金)まで、秋期は9月6日(火)から
 スタートします。
 『ひまわりキッズ』実施期間以外でも、児童館で遊ぶ
 ことができます。
 7月7日(木)「七夕会」(短冊に願い事を書きます)
 ボランティアの方による
 「カフェ」&「音あそび広場」
 7月8日(金)ボランティアの方による
 「セルフメンテナンス」
 ☆夏休み期間中【7/21~8/31】の乳幼児
 親子ほっとルーム「にこにこルーム」の
 利用時間は9:00~16:30です。
 ★巡回育児相談 7月20日 8月30日

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
 7月6日(水) 10:30~11:30
 のびのびキッズ「七夕会」
 みんなで作った七夕飾りを飾ります。
 季節の行事を楽しみましょう。
 笹竹のプレゼントもありますよ。
 ※のびのびキッズ春期は7月8日(金)で終了と
 なります。
 秋期は、9月7日(水)からです。
 ★巡回育児相談 7月13日 8月5日

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
 7月1日(金)七夕飾りづくり
 6日(水)七夕会
 8日(金)親子あそび
 秋期は9月7日(水)からスタートします。
 *夏休み期間中(7/21~8/31)の火~金曜日
 10:50~11:50は、児童館1階ホールで小学生との
 交流ができるよう交流タイムをもうけます。乳幼児親
 子の方もぜひご利用ください。
 ★巡回育児相談 7月27日 8月31日

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
 今年度から「みんなともだち」が毎日(火曜~金
 曜)11:30~11:45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と一緒に楽
 しく遊みましょう。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。
 7月1日(金)森本さんと一緒にたなばた飾りを
 作ります
 7月6日(水)11:00~ たなばた会
 ※春期は、7月8日(金)まで、秋期は、9月9日(金)
 からになります。
 夏休み中でも「みんなともだちルーム」は、
 使えます!! あそびにきてね。
 ★巡回育児相談 7月1日 8月3日

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
 水遊びコーナー 7月1日(金)~15日(金) 10:15~12:00
 ・お天気の良い日に遊園に水遊びコーナーを設けます(プ
 ールはありません)ちびっこタイムに参加する方は、始ま
 る前に着替え終わるようにしましょう。
 七夕会 7月7日(木) 11:30~12:00
 アロマワークショップ 7月8日(金) 10:30~11:30
 ・アロマオイルで虫よけスプレー&ルームスプレーを作り
 ます。詳しくは児童館で配るチラシをご覧ください。
 くまちゃんタイム 7月13日(水) 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。
 お楽しみ会 7月15日(金) 11:00~12:00
 7月のお誕生会、すいか割り、お弁当会を予定しています。
 春期はこの日で終了です。
 ★巡回育児相談 7月15日 8月19日

**キッズ・フラザ武蔵台
 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、キッズの専用門(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。
 春期の開放は7月19日(火)までです。小学
 校の夏休み明けの9月5日(月)から再開します。

鷺宮すこやか子育てひろば

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 7月11日 8月15日