

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)

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、何を用意して、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。



妊婦さんの歯っぴいお食事講座

◆9月9日(金) 申込み受付中

◆11月11日(金)(申込み10月11日~11月8日まで)

・妊娠中からの食事のポイント、離乳食作りにも応用できるレシピ紹介(試食あり)

・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



こんにちは赤ちゃん学級

日時 9月17日(土) 10月22日(土) 各回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

ママおしゃべり会

10月31日(月) 14時~

鷺宮すこやか福祉センター 2階

申込み先 鷺宮すこやか福祉センター



離乳食講習会

(各コース初めての参加の方が対象)

◆9月13日(火) 初期・中期 30組

◆10月18日(火) 初期・中期 30組

◆11月15日(火) 後期 25組

◆時間 13:30~15:30

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。



2か月から 5か月児の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)



◆11月11日 18日 12月2日 9日 (全4回講座)

◆時間 13:30~15:30

◆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 10月3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。

ほっこり~の鷺宮

4か月以下赤ちゃんとお母さんの産後サポート

◆日時 9月29日 ◆10月27日

◆時間 13:00~14:45

◆実施日の2週間前から申込み受付けます。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)

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 10月4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

申し込み受け付中。

☎3998-0074

「親子でヨガ」講座

講師 子松 志乃子氏

ヨガインストラクター

日時 9月13日(火)3か月~1歳未満児

9月27日(火)1歳児以上

時間 10:30~11:30

定員 各クラス20組

会場 かみさぎ児童館

申し込み 8月30日(火)から、かみさ

ぎ児童館で電話で受付け、定員になり次第

しめきります。☎3998-0074



親子リトミック

講師 佐々木 友貴氏

(おやこリトミックHUG代表)

日時 10月14日(金)

10時~ベビークラス

11時~あんよクラス

会場 大和西児童館(大和町4-14-9)

定員 各クラス15組

申し込み 9月23日(金)から、大和

西児童館で、電話で受付け、定員になり

次第しめきります。☎3330-5399

いってみようよ じどうかん!

☆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 上鷺宮 3-9-19 ☎3998-0074

『ちびっこタイム』火～金曜日 11:30～12:00

くまちゃんタイム 11:40～12:00

9月7日(水)、23日(金)

10月7日(金)、28日(金)

・ボランティアの方による絵本の読み聞かせです。

お誕生会&おしゃべり会 11:00～11:30

9月30日(金)、10月27日(木)

お誕生会の後おしゃべり会をします。飲み物をお持ちください!

★巡回育児相談 9月16日 10月14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

秋期は9月6日(火)からスタートします。

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。

◇ボランティアの方による活動

9月9日・10月14日(金)「セルフメンテナンス」

9月15日・10月6日・20日(木)

10:30～11:30「カフェ」

9月27日・10月25日(火)「音あそび広場」

◇白鷺保育園職員による出前保育 9月21日(水)

★巡回育児相談 9月30日 10月19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

☆秋期スタート9月7日(水)より

9月23日(金) 10:30～

「我が子を守る救急法」

野方消防署鷺宮出張所の方に来ていただき、AEDの使い方や誤飲、やけどの手当の仕方等学びます。

10月19日(水) 10:30～

「のびのびキッズうんどうかい」

かけっこや玉入れ等します。元気いっぱい体を動かして楽しみましょう。持ち物：飲み物・タオル。

動きやすい服装で、必ず靴を履いて来てください。

※いずれの行事も、事前申し込みはありません。

時間に児童館へお越しください。質問等ありましたら、児童館までご連絡ください。

★巡回育児相談 9月14日 10月7日

キッズ・フラザ武蔵台

上鷺宮5-1-1 ☎3970-0440

乳幼児親子の居場所開放

毎週月・火曜日 午前10時15分～12時

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、キッズ専用門(新青梅街道沿いの歩道橋の近く)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。バギーか徒歩でお越しください。

小学校の夏休み明け、9月5日(月)から再開します。

28

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7日(水)からスタートします。

・10月7日(金) 歯科衛生士さんによる「歯の話」

◎おもちゃの病院 9月17日(土)10:00～12:00

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 9月21日 10月21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で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。

秋期は、9月9日(金)～になります。

10月7日(金) 11:00～ うんどうかいごっこ

10月26日(水) 11:00～ ハロウィンごっこ

※9月は、うんどうかいごっこの練習や、ハロウィンごっこの前には仮装グッズづくりなど行う予定です。

★巡回育児相談 9月7日 10月5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13日(火)スタートです。

9月30日(金)「小澤さんの手作りおもちゃ」

・牛乳パックで輪投げを作ります。

10月4日(火)「野方図書館の絵本講座」

・野方図書館の方が絵本の紹介をしてくださいます。

★巡回育児相談 9月9日 10月12日

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

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12日 10月17日