

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)



## 遊んだ後は 手洗い うがい!

手洗いは、お母さんが泡立てた石鹸で、子どもの手を包みながら、洗い方を教えてあげましょう。親子のスキンシップにもなりますね! これで、風邪の予防対策OK!!ですね。



## こんにちは赤ちゃん学級

日時 12月20日(火) 1月21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

## 妊婦さんの歯っぴいお食事講座

日時 11月11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

申し込み 11月8日までにお申し込みください

鷺宮すこやか福祉センターで受付。



## 離乳食講習会

◆12月13日(火)

13:30~15:30(初期・中期 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すすめていきましょう。赤ちゃんと一緒に参加できます。

◆申し込みは11月14日(月)から受け付け、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 2階

◆電話 3336-7111



## 鷺宮地区まつり・あい・あいフェスティバル 骨量測定コーナー

日時 11月6日(日)10:00~14:45

(受付終了)

会場 鷺宮区民活動センター 1階

住所 鷺宮3-22-5

対象 地域の大人の方

パパもママも計測できます。

素足ではかります。申し込み不要。無料。



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)

## 親子であそぼう

日時 11月19日(土)10:30~11:45

会場 鷺宮児童館 鷺宮3-40-13

講師 秋山 宏之(体育インストラクター)

対象 乳幼児親子約20組

申込み 10月19日(水)10時から鷺宮児童館に直接来館または電話で受け付け、定員になり次第締め切ります。

申込み先 鷺宮児童館 電話 3337-8430

## 大好きが伝わる ほめ方・叱り方

日時 12月2日(金)9:30~11:30

会場 鷺宮すこやか福祉センター

講師 明橋 大二氏(ハッピー子育てアドバイス著者)

対象 子育て、孫育て中の方 約70名

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と一緒に聞きください

申込み 11月1日(火)から鷺宮すこやか福祉センターで受け付け、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

電話 3336-7111

4か月以下赤ちゃんとお母さんの産後サポート

◆日時 11月29日(火) ◆12月22日(木)

◆時間 13:00~14:45

◆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。

## ほっこり~の鷺宮





★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  
11月18日(金)「事故予防講習会」  
野方消防署大和出張所、鷺宮すこやか福祉センター  
保健師が来館します。  
12月6日(火)「岡先生のわらべうたあそび」  
秋期は、12月13日(火)で終了します。  
冬期は、1月10日(火)からスタートです。  
★巡回育児相談 11月9日 12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  
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  
11月11日・12月9日(金)  
11:30~11:45「セルフメンテナンス」  
11月10日17日・12月1日15日(木)  
10:30~11:30「カフェ」  
11月22日・12月13日(火)  
11:30~11:45「音あそび広場」  
◇応急手当を学ぼう  
12月7日(水) 11:00~11:30  
①AEDの操作方法②頭をぶつけた時や、やけどをした  
時の応急手当 野方消防署鷺宮出張所署員、鷺宮すこ  
やか福祉センター保健師が来館します  
★巡回育児相談 11月16日 12月21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  
☆11月4日(金)午前10時半~  
「白鷺保育園出前保育」  
児童館に白鷺保育園の保育士さんや看護師さんが  
来て、ママたちの質問に答えます。事前申し込み  
はありません。当日児童館へお越しください。  
☆12月9日(金)午前10時半~  
のびのびキッズ「お楽しみ会」  
秋期ののびのびキッズの最終日です。みんなで楽しく  
過ごしましょう。  
11月18・25・30日には、お子さんへの  
プレゼント作りをします。詳細は児童館へ  
お問い合わせください。  
☆のびのびキッズ冬期スタートは、  
2017年1月6日(金)になります。  
★巡回育児相談 11月4日 12月22日



**キッズ・プラザ武蔵台** 上鷺宮 5-1-1 3970-0440  
乳幼児親子の居場所開放  
月・火曜日 午前10時15分~12時  
乳幼児向けのおもちゃを用意しています。ご利用になる  
ときはキッズ専用門(青梅街道沿いの歩道橋のそば)の  
インターホンを押してください。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。  
年内は12月20日(火)まで。年明け1月16日(月)  
から再開します。



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  
11月2日(水)・4(金)手形をとろう  
18日(金)大和朗読の会によるクリスマス折り紙作り  
12月14日(水) 冬のおたのしみ会  
12月は冬のおたのしみ会の準備をします。  
※秋期は12月14日(水)まで、  
冬期は1月13日(金)から始まります。  
※12月3日(土)の児童館行事「大和西フェスティバル」  
準備のため、12月2日(金)のポヨヨン・キッズは  
お休みです。ひよこルームも準備のため利用でき  
ません。午前中ホールのみ利用できます。  
ご協力をお願いします。  
★巡回育児相談 11月25日 12月9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。  
11月15日(火)~18日(金)  
ぺったんごっこ(手がた、足がた)  
11月22日(火)~25日(金)クリスマス工作  
12月9日(金) おたのしみ会 10:30~11:30  
※秋期は、12月9日(金)まで、  
冬期は、1月13日(金)~になります。  
冬休み中でも「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 11月2日 12月16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  
「ママたちの防災訓練」11月11日(金) 11時~  
消防士さんと、消火通報訓練をします。  
「くまちゃんタイム」11月9日(水) 30分(水)  
12月14日(水) 11時40分~  
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月30日(水) 12月6日(火) 11時~  
「お楽しみ会」12月16日(金) 10時30分~  
※秋期はこの日で終了です。  
冬季は1月10日(火)から開始します。  
★巡回育児相談 11月11日 12月7日



## 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  
ママのためのミニ栄養講座 11月28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 11月21日 12月19日