

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)

ほっこり~の鷺宮

4か月以下の赤ちゃんとお母さんの産後サポート
◆日時 1月31日(火) ◆2月23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。



妊婦さんの 歯っぴいお食事講座



◆日時 1月13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
◆申込み 鷺宮すこやか福祉センター
◆電話 03-3336-7111

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のために~
☆妊娠20週以降35週までの期間での参加をおすすめします。**★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21日(土) 午前の部 9:30~12:00
◆日時 2月25日(土) 午前の部 9:30~12:00
★問い合わせ先★ 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)
〒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

離乳食講習会

◆日時 2月14日(火) 13:30~15:30
(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。
◆申込み 1月16日(月)から鷺宮すこやか福祉センターに電話または直接来所でお申込みください。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 03-3336-7111



地域育児相談会 中野区在住のかた優先です



おやこで楽しむ ジャズ体験 講師 とってんたん

ジャズのサウンドにあわせて親子のふれあい遊びでリフレッシュ!
◆日時 1月25日(水) 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
◆申込み 1月11日(水)10時から
大和西児童館に電話または
直接来館でお申込みください。
電話 03-3330-5399



親子でTRY!

骨盤体操

講師 安藤可也子氏 (運動療法士)

同様の内容になります。どちらか1回の参加をお願いします。



◆日時 1月27日(金) 10:30~11:30
◆会場 西中野児童館 白鷺3-15-5
◆対象 乳幼児親子 25組
◆申込み 1月6日(金)10時から、西中野児童館に電話または、直接来館でお申込みください。定員になり次第締め切ります。
電話 03-3339-9826

◆日時 2月15日(水) 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 30組
◆申込み 1月31日(火)10時から、かみさぎ児童館に電話または、直接来館でお申込みください。定員になり次第締め切ります。
電話 03-3998-0074





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

*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

★1月10日(火)から、スタートします。

1月24日(火)「ミニ歯科講習会」

～みんなで歯磨きをしよう～鷺宮すこやか福祉センターから
歯科衛生士さんが来館します。

2月3日(金)「小澤さんの手作りおもちゃ・
コロコロ人形を作ろう」

2月21日(火)「岡先生のわらべうたあそび」

★巡回育児相談 1月25日(水) 2月10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

1月10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

1月13日・2月10日(金)
11:30~11:45「セルフメンテナンス」

1月19日・2月2日・16日(木)

10:30~11:30「カフェ」

1月24日・2月28日(火)
11:30~11:45「音あそび広場」

◇白鷺保育園職員による出前保育

1月26日(木) 11:30~11:45

★巡回育児相談 1月20日(金) 2月17日(金)



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

のびのびキッズ冬期スタート…1月6日(金)より

★1月27日(金) 10:30~

「親子でTRY! 骨盤体操」
1月6日(金) 10:30より申し込み開始。
先着25組。

★2月8日(水) 10:30~

「野口さんの親子体操」
1月18日(水) 10:30より申し込み開始。
先着25組。

※いずれも、一時保育あり。
中野区在住の方が優先です。

寒い冬は、親子で体を動かして、元気
いっぱい過ごしましょう。

お問い合わせ等ありましたら、
西中野児童館までご連絡ください。

★巡回育児相談 1月11日(水) 2月15日(水)



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。

1月16日(月曜日)から再開します。

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(金)~3月10日(金)

1月20日(金) 食育講座「わ!食!和食っていいね」

1月27日、2月17日(金)

大和朗読の会による「おはなし会」

2月17日はひなまつり折り紙工作もします



2月15日(水)「作ろう、アロマDE ハンドクリーム」

◎1月25日(水) 11:00~12:00

地域育児相談会 「おやこで楽しむジャズ体験」

◎おもちゃの病院 2月10日(金) 10:30~12:00

※詳しくは児童館までお問い合わせください。

★巡回育児相談 1月13日(金) 2月24日(金)

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。

1月18日(水) 歯みがき講習会

※鷺宮すこやか福祉センターの歯科衛生士さん
によるお話です。



2月16日(木) 10:30~11:30 ※申し込みが必要です。
ママのリフレッシュ体操&親子体操

2月24日(金) 救急法ミニ講座 10:45~11:15

消防署の方に来ていただき、お話を聞きます。

※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 1月6日(金) 2月3日(金)

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

冬期は1月10日(火)から開始します。

①くまちゃんす

ボランティアの方による絵本の読み聞かせです

1月20日(金)、2月8日(水)、2月24日(金)

②お誕生日&おしゃべり会

1月31日(火)、2月28日(火)

③節分ごっこ 2月3日(金)

◆2月21日(火)「ミニミニ歯科講習会」11時から

★巡回育児相談 1月18日(水) 2月8日(水)



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 1月30日 11時~12時
…ママ達や乳幼児の食に関する事など

*身体測定 午前中 1月16日 2月20日



日曜・祝日・年末年始 はお休みです