

平成29年度

# 7・8月号

# 鷺宮すこやかか 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](mailto: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8:30から午後7:00

土曜日 午前8:30から午後5:00

(日曜日、祝日、休日、年末年始<12月29日~1月3日>はお休み)

## 妊婦さんの 歯っぴいお食事講座

- 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。

◎7月14日（金）10:00~12:00

◆会場 鷺宮すこやか福祉センター 2階

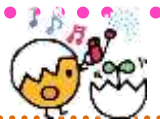
◆対象 初めて出産をむかえる方 15名

◆申込み 鷺宮すこやか福祉センター

◆電話 03(3336)7111



## 離乳食講習会



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すめましょう。赤ちゃんと一緒に参加できます。

（各コース初めての参加の方が対象）

◎7月25日（火）後期 9~12か月児 25組

◎8月22日（火）初期・中期 5~8か月児 30組

◆時間 13:30~15:30

◆会場 鷺宮すこやか福祉センター 2階

◆申込み 7月25日分は6月26日（月）から

8月22日分は7月24日（月）から

鷺宮すこやか福祉センター

◆電話 03(3336)7111



## ほっこり~の鷺宮

助産師や他のママと子育てや日々の思いをお話しましょう。

◎7月27日（木）13:00~14:45

◎8月29日（火）13:00~14:45

◆会場 鷺宮すこやか福祉センター 2階

◆対象 4か月以下の赤ちゃん和妈妈

◆定員 各回12組

◆申込み 実施日の2週間前から

鷺宮すこやか福祉センター

◆電話 03(3336)7111



栄養講座 離乳食づくり編

## 家事場のパパチカラ & じいじチカラ

離乳食の基本のキを学びます。ママとお子さんが、一緒に遊べる食育コーナーもご用意します。

◎9月15日（金）

午前コース 10:00~11:30

午後コース 14:00~15:30

（各コース同じ内容を行います。入れ替え制）

◆会場 鷺宮すこやか福祉センター 2階

◆対象 ご家族に妊婦又は1歳未満のお子さんのいる男性。各コース先着20組。

◆申込み 8月15日（火）から

鷺宮すこやか福祉センター

◆電話 03(3336)7111

## 鷺宮すこやか子育てひろば

児童館の休館日の月曜日に、遊びに来られるスペースを開いています。（7月17日の祝日はお休みです）

◆会場 鷺宮すこやか福祉センター2階

◆日時 月曜日 10:00~16:00（5月から変更になっています）

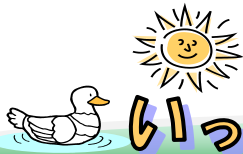
◆ランチタイム 12:00~13:00 この時間帯は会場で食事ができます

◆身体測定 10:00~12:00 7月10日 と 8月21日

「ママのためのミニ栄養講座」 7月3日 11:00~12:00

テーマ『家族みんなでハッピーお食事タイム!』 個別相談もできます。





# いってみようよ



# 児童館



☆児童館では下記のような乳幼児向けのプログラムを用意しています。職員と一緒に体操をしたり、パネルシアターや季節の行事を楽しんだりしています。詳細については、各児童館にお問い合わせください。中野区のホームページでも見ることができます。

☆児童館の開館時間 火～金 10:00～18:00 土・学校休業日 9:00～17:00

※小学校の夏休み（7月21日(金)～8月31日(木)）の間は、児童館の開館時間が9時～5時に変わります。

☆児童館に乳幼児向けの専用スペース【ほっとルーム】があります。西中野児童館はまだありませんが、小学生以上の児童が来館するまでゆっくり遊べます。

★子育て巡回相談 鷺宮すこやか福祉センターの職員が、児童館の子育てひろばを月1回程度訪問します。時間 11:00～12:00頃。



**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4日 セタ会 7月11日 水道キャラバン  
(7月7日のわんぱくキッズはおやすみです)  
春期7月14日終了、秋期9月12日スタートです  
★子育て巡回相談 7月14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 11:00～12:00  
7月7日 セタ会  
7月12日 アスレチックであそぼう  
7月14日 水道キャラバン「子育てに役立つ水道情報」  
★子育て巡回相談 7月5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  
7月7日(金) たなばたあそび  
7月14日(金) お楽しみ会  
春期7月14日(金) 終了、秋期9月5日(火) スタートです  
★子育て巡回相談 7月11日(火)

**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  
7月4日 音あそび広場  
7月6日 セルフメンテナンス  
7月7日 セタ会・お弁当会・カフェ 11:00～12:00  
★子育て巡回相談 7月7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  
7月4日(火)～6日(木) たなばた飾りづくり  
7月7日(金) 11:00～ たなばたおたのしみ会  
春期7月7日終了、秋期9月12日スタートです  
夏休み中でも「みんなともだちルーム」は、使えます!!  
★子育て巡回相談 7月11日(火)

**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5日(水) セタ飾りづくり 7日(金) セタ会  
14日(金) 乳幼児救急法(春期最終日)  
秋期は9月1日(金) からスタートします。  
※夏休み期間中はひよこルームをご利用ください。  
火～金曜日 11:00～11:50 は1階ホールも使えます。  
☆おもちゃの病院 8月4日(金) 10:00～12:00  
★子育て巡回相談 7月12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 ☎3970-0440 毎週月曜日・火曜日 10:45～12:00  
ご利用になるときは、新青梅街道の歩道橋の近くの、キッズ・プラザ武蔵台の通用門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。  
開放は、小学生の夏休みのため、7月は18日(火)までです。9月4日(月)から、また始まります。

