

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
 saginomiya@iikikea@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)



離乳食に関する講座

- ①9月15日(金)パパ&じいじ向け 午前・午後コースとも募集中。詳しくは下記へお問い合わせください。
- ②9月26日(火) 後期 9~12ヶ月児 25組
- ③10月24日(火) 初期・中期 5~8ヶ月児 30組
- ◆時間 ②③は13:30~15:30
- ◆対象 ②③は各コース初めての参加の保護者と赤ちゃん
- ◆会場 鷺宮すこやか福祉センター 2階
- ◆申込み ②8月28日(月)より ③9月25日(月)より 鷺宮すこやか福祉センター
- ◆電話 03(3336)7111

妊婦さんの歯っぴいお食事講座

- ①9月8日(金) ②11月10日(金)
- ◆時間 10:00~12:00
- ◆会場 鷺宮すこやか福祉センター2階
- ・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 15名
- ◆申込み 鷺宮すこやか福祉センター
- ①9月5日(火)まで ②10月10日(火)から
- ◆電話 03(3336)7111

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)



- ◆9月22日 10月6日 13日 20日(金曜日開催)
- ◆時間 10:30~12:30 全4回講座
- ◆会場 鷺宮すこやか福祉センター 2階
- ◆対象 初めての赤ちゃんを育てるママと2か月から5か月の赤ちゃん 20組
- ◆テキスト代 864円
- ◆申込み 8月14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

- ①9月28日(木) 13:00~14:45
- ②10月31日(火) 13:00~14:45
- ・助産師やほかのお母さんと子育てや日々の思いをお話しましょう。
- ◆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 12組
- ◆申込み 各回とも実施日の2週間前から 鷺宮すこやか福祉センター
- ◆電話 03(3336)7111

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)

片づけは、親子の コミュニケーションツール



- 日時 9月14日(木) 10:15~11:45
- 会場 かみさぎ児童館 2階 ☎3998-0074
- 定員 乳幼児を育てている保護者30名(一時保育あり、1歳以上15名)
- 申し込み 8月29日(火)10時から、かみさぎ児童館で。電話でも可。
- ◎講師のことなど、詳細はかみさぎ児童館にお問い合わせください。

スキンシップ親子体操

- 日時 9月20日(水) 10:30~11:30
- 会場 鷺宮児童館 ☎3337-8430
- 定員 乳幼児親子20組程度
- 申し込み 9月1日(金)10時から、鷺宮児童館に来館か電話でご本人が直接お申込みください。
- ◎講師や持ち物のことなど、詳細は鷺宮児童館にお問い合わせください。

ベビーダンス

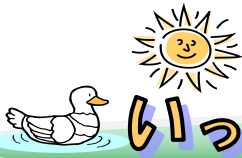


- 日時 9月26日(火) 10:15~11:45
- 会場 大和児童館 1階 ☎3330-3261
- 定員 3か月~24か月くらいの乳幼児親子20組
- 申し込み 9月12日(火)10時から、大和児童館に直接または電話でお申込みください。
- ◎講師や持ち物のことなど、詳細は大和児童館にお問い合わせください。

おやこでヨガ



- 日時 9月29日(金) 10:15~10:45 生後3か月~ハイハイまでの乳児
- 11:00~11:40 よちよち歩き~3歳位までの乳幼児
- 定員 各回乳幼児親子14組
- 会場 大和西児童館 ☎3330-5399
- 申し込み 9月5日(火)10時から、大和西児童館に来館または電話でお申込みください。
- ◎講師や持ち物のことなど、詳細は大和西児童館にお問い合わせください。



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
月曜日、日曜日、祝日はお休みです。

☆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
秋期は9月12日からスタートします。
10月3日(火)野方図書館職員による絵本講座
10月13日(金)運動会ごっこ
10月20日(金)野上さんのお体講座
★子育て巡回相談 9月22日(金) 10月13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
秋期スタートは9月6日(水)です
9月22日(金)「わが子を守る救急法」
10月4日(水) 食育講座
10月6日(金) のびのび秋の運動会
★子育て巡回相談 9月13日(水) 10月13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
9月28日(木)10:30～ ベビーマッサージ
(↑事前の申し込みが必要)
10月12日(木)10:30～ ちびっこ運動会
★子育て巡回相談 9月19日(火)10月17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
9月26日(火) 音あそび広場
9月27日(水) おはなしクレヨン
9月28日(木) セルフメンテナンス
9月14日(木)28日(木) カフェ 10:30～11:30
★子育て巡回相談 9月13日(水)10月25日(水)

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
秋期は、9月12日(火)から始まります。
10月4日(水) 11:00～ うんどうかいごっこ
10月25日(水)11:00～ ハロウィンごっこ
★子育て巡回相談 9月6日(水) 10月17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
秋期は9月1日(金)からスタートします。
9月15日(金)・10月20日(金)おはなし会
10月18日(水)「自転車安全利用講習会」
★子育て巡回相談 9月13日(水) 10月11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。

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。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 変更しました
- ◆ランチタイム 12:00～13:00 会場で食事ができます
- ◆身体測定 10:00～12:00 9月11日と10月16日

- ◎9月4日「ママのためのミニ栄養講座」11:00～12:00
- ◎9月25日「消防士さんによる通報訓練」10:30～11:30

