

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8:30から午後7:00  
土曜日 午前8:30から午後5:00  
(日曜日、祝日、12月29日～1月3日はお休み)

## ほっこり～の鷺宮

- ◎1月30日(火) 2月27日(火)  
各回とも13:00～14:45  
・助産師や他のママと子育てや日々の思いをお話ししましょう。  
◆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



## 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)

- ◎2月2日 2月9日 2月16日 3月2日(金)  
◆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  
◆申込み 12月20日(水)から鷺宮すこやか福祉センター  
◆テキスト代 864円  
◆電話 03(3336)7111



## 地域育児相談会 中野区在住のかた優先です

## 骨盤体操 親子でTRY!

- ◆日時 1月19日(金)  
10:30～11:30  
◆会場 鷺宮すこやか福祉センター  
2階



- ◆講師 安藤 可也子氏(健康運動指導士)  
◆対象 とことこ あんよクラス 20組  
◆申込み 12月18日(月)から鷺宮すこやか福祉センター  
◆持ち物等 汗拭きタオル、飲み物。  
動きやすい服装でお越しください。  
◆電話 03(3336)7111



## ママのリフレッシュ体操 & 親子体操

- ◆日時 2月15日(木) 10:30～11:30  
◆会場 若宮児童館 ホール  
◆講師 野口 栄子氏  
定員や申込みなどについては、若宮児童館にお問い合わせください。  
◆電話 03(3330)7899



## 親子で楽しむ運動遊び

- ◆日時 2月20日(火) 10:30～11:45  
◆会場 西中野児童館 ホール  
◆講師 秋元宏之氏(スポーツインストラクター)  
◆対象 乳幼児親子25組(先着順)  
◆申し込み 2月2日(金)10時から西中野児童館に来館または電話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

H30年



# 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、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。

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

※小学校の冬休み【12月26日(火)～1月6日(土)】の間は、開館時間が9時から17時になります。

また、月曜日、日曜日、祝日、12月29日(金)から1月3日(水)まではお休みです。

☆児童館には乳幼児親子がゆっくり過ごせる専用のスペースがあります。



(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

☆冬期は、1月12日(金)からです。

1月19日(金) 野方消防署による救急法

1月30日(火) 歯みがきミニ講習会

2月20日(火) 野上さんのママと子どものお体講座

★子育て巡回相談 1月12日(金) 2月16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

1月31日(水)・2月28日(水) お誕生日会

2月2日(金) 節分ごっこ

2月3日(土) 午後 おもちゃの病院

詳細は児童館だより1月号をごらんください。

2月9日(金) 歯みがきミニ講習会(11:00～)

持ち物なし

★子育て巡回相談 1月17日(水) 2月14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

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。

1月17日(水) 歯みがきミニ講習会 ※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15日(木) ママのリフレッシュ体操&親子体操 10:30～11:30 ※申し込みが必要です。

★子育て巡回相談 1月23日(火) 2月14日(水)

**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23日(火) 2月27日(火) 音あそび広場

1月25日(木) 2月22日(木) セルフメンテナンス

1月18日(木) 2月8日(木) カフェ 10:30～11:30

★子育て巡回相談 1月24日(水) 2月14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

☆1月16日(火)から24日(水)は、工事のため遊戯室の利用はできません。ほっとルームは遊べます。

2月2日(金) 節分あそび

★子育て巡回相談 1月24日(水) 2月21日(水)

**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12日(金)～3月16日(金)

大和朗読の会による「おはなし会」

1月19日(金)

2月16日(金) ひなまつり折り紙工作もします。

◎おもちゃ病院 2月17日(土) 13:30～15:30

※詳しくは児童館までお問い合わせください。

★子育て巡回相談 1月17日(水) 2月14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。

☆冬季は1月9日(火)から始まります。

## 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

◆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 1月15日と2月19日

◎1月15日「ママのためのミニ栄養講座」13:30～14:30

◎2月5日「消防士さんによる消火訓練」10:30～11:30

