

平成30年度

# 7・8月号

# 鷺宮すこやか 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

[saginomiyaitikikea@city.tokyo-nakano.lg.jp](mailto:saginomiyaitikikea@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20日(金)後期 9~12か月児 25組

◎8月10日(金)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20日分は6月20日(水)から  
8月10日分は7月10日(火)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26日(木) 13:00~14:45

◎8月30日(木) 13:00~14:45

◆会場 鷺宮すこやか福祉センター

◆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



## 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4日 11日 18日 10月2日(火曜日開催)

◆対象 2~5か月児(平成30年4月4日~7月4日生まれ)とそのお母さんと、初めて赤ちゃんを育てている方

◆会場 鷺宮すこやか福祉センター 2階

◆定員 先着20組(7月23日から申し込み開始)

◆時間 10:30~12~30 全4回講座

◆参加費 無料(テキスト代864円が必要)

◆問合せ・申し込み 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16日の祝日と8月13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

この時間帯は会場で食事ができます。

☆身体測定

7月9日と8月20日(10:00~12:00)

☆「ママのためのミニ栄養講座」

7月23日 10:30~11:30

テーマ『家族みんなでHappyお食事タイム!』

個別相談もできます。



栄養講座 離乳食づくり編

## 家事場のパパ

## & ジジちから

男子厨房に入ろう!

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1日(土)

◆時間 13:30~15:00

◆受付 13:15~13:30

◆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。先着20組。

(H29年9月2日以降生まれ)

◆申込み 8月6日(月)から

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

・妊娠中から産後の食事のポイント、離乳食づく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13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



★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。乳幼児向けのプログラムについては、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。

★児童館の利用時間 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(土)～8月31日(金)》の間は、児童館の開館時間が9時～17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。(夏休み中もご利用いただけます。)

**大和西児童館** 大和町 4-14-9 ☎3330-5399

『ポヨヨン・キッズ』火・水・木・金曜日 11:20～11:40

7月 4日(水)「乳幼児救急法」 野方消防署の方が教えてくれます。

7月 6日(金)「七夕会」 短冊に願い事を書きましょう。

7月13日(金)「おべんとう会」12時から1時の間、ホールで食事をすることができます。

春期7月13日(金) 終了します。 秋期9月5日(水) から始まります。



**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13日(金)お楽しみ会

春期7月13日(金)で終了します。

秋期9月 4日(火) から始まります。



**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6日(金) 11:00～11:30 七夕お楽しみ会

短冊に願い事を書いて、『音あそび広場』の皆さんによる音楽を楽しみましょう。

※11:30～12:00 ホールでお弁当会  
お弁当会の時間に地域ボランティアの皆さんによる『カフェ』も開店します。  
秋期9月4日(火) から始まります。



**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3日(火)～5日(木) たなばた飾りづくり

7月6日(金) 11:00～ たなばたおたのしみ会  
夏休み中でも

「みんなともだちルーム」は、使えます!!

利用時間は9:00～16:30です。

春期7月 6日(金)で終了します。

秋期9月11日(火) から始まります。



**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 6日(金) たなばた会

7月10日(火) 水道キャラバン

7月13日(金) 大和朗読の会のおはなし会

春期7月13日(金)で終了します。

秋期9月11日(火) から始まります。



**西中野児童館** 白鷺 3-15-5 ☎3339-9826

『のびのびBABY・キッズ』

水・金曜日 11:00～12:00

7月6日(金) 七夕会

【「のびのびBABY」のご紹介】

水・金曜日 11:00～11:15 西中野児童館では、ねんねの赤ちゃん親子で楽しめるスキンシップ遊びや赤ちゃん体操などをしながら、初めての子育てママ同士の交流をしています。もちろん、ねんねを卒業したお子さんも参加OKです。

みなさんのご参加お待ちしております。

春期7月13日(金)で終了します。

秋期9月 5日(水) から始まります。



## 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 10:15～12:00

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。

※7月11日(水)から9月1日(土)まで小学校の夏休み等のため開放はお休みです。

