

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  
saginomiyatikikea@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

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。

(各コース初めての方が対象)

- ◎ 9月21日(金) 初期-中期 5~8か月児 30組
- ◎ 10月19日(金) 後期 9~12か月児 25組
- ◎ 11月2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
- ◆申込み期間 1か月前~3日前まで。
- ◆電話 03(3336)7111



## 妊婦さんの歯っぴいお食事講座

- ①9月14日(金) ②11月9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12日(水)まで ②10月9日(火)から
- ◆電話 03(3336)7111



## プレママおしゃべり会

- ◎10月29日(月) 14:00~15:30
- 地域の方や先輩ママと出産や子育てのお話をしましょう。
- ◆会場 鷺宮すこやか福祉センター 2階
- ◆対象 初めての出産を迎えるプレママ、プレパパ、ご家族の方
- ◆申込み 鷺宮すこやか福祉センター
- ◆電話 03(3336)7111



## ほっこり~の鷺宮

- ① 9月25日(火) 13:30~15:15
- ② 10月25日(木) 13:30~15:15
- ・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) 親子でヨ〜ガ

- 日時 1回目 9月28日(金) 10:30~11:30  
対象は3か月~1歳未満のお子さんのいる方。
- 2回目 10月3日(水) 10:30~11:30  
対象は1歳以上のお子さんのいる方。
- 講師 子松 志乃子氏
- 定員 各回とも20名まで  
(お子さんが2人以上いる方は上のお子さんの年齢でお申し込みください)
- 会場 かみさざ児童館 ☎3998-0074
- 申込み 9月7日(金)10時より受付開始。  
◎詳細はかみさざ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 10月5日(金)
- ① 10:15~10:45 生後3か月~ハイハイまでの乳児
- ② 11:00~11:40 よちよち歩き~3歳位までの乳幼児
- 講師 秋元宏之氏(スポーツインストラクター)
- 定員 各回乳幼児親子12組
- 会場 大和西児童館 ☎3330-5399
- 申込み 9月5日(水)10時から、大和西児童館に来館または電話でお申し込みください。  
◎詳細は大和西児童館にお問い合わせください。



## ママもリフレッシュ 親子ヨ〜ガ

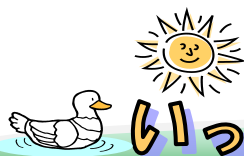
- 日時 10月16日(火) 10:30~12:00
- 講師 子松 志乃子氏
- 定員 先着20組
- 会場 大和児童館 ☎3330-3261
- 申込み 9月25日(火)10時から、大和児童館に直接または電話でお申し込みください。  
◎詳細は大和児童館にお問い合わせください。



## スキンシップ親子体操

- 日時 10月19日(金) 10:30~11:30
- 講師 原まり子氏
- 定員 乳幼児親子20組程度
- 会場 鷺宮児童館 ☎3337-8430
- 申込み 10月2日(火)10時から、鷺宮児童館に来館または電話でお申し込みください。  
◎詳細は鷺宮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。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  
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。



**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 9月11日(火)から始まります。

10月 3日(水) 10:30～「うんどう会ごっこ」 9月下旬からみんなで準備や練習をします。

10月31日(水) 11:00～「ハロウィンごっこ」仮装をしてお集まりください。

\*ハロウィングッズづくり 10月23日(火)、24日(水)、30日(火) 11:30～11:45  
マントや帽子を作ります。



**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

秋期 9月11日(火)から始まります。

9月21日(金)「小澤さんの手作りおもちゃ」

10月 2日(火)「野方図書館の絵本講座」

10月19日(金)「野上さんの  
ママと子どものお体講座」

**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

秋期 9月 4日(火)から始まります。

9月18日(火) 10月23日(火) 音あそび広場

9月26日(水) おはなしくレヨン

9月27日(木) 10月25日(木)

セルフメンテナンス

9月13日(木) 27日(木) 10月11日(木)

10:30～11:30 カフェ



**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

秋期 9月 5日(水)から始まります。

9月12日(水) パラバルーンであそぼう!

9月21日(金) わが子を守る救急法(野方消防署  
鷺宮出張所による、AEDの使い方や  
誤飲、やけどの手当を学びます。

10月 3日(水) 親子でいっぱい体操しよう!

**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

秋期 9月 4日(火)から始まります。

9月26日(水) 11:15～ 食育講座

10月12日(金) 10:30～ 運動会あそび



**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 秋期 9月 5日(水)から始まります。

9月21日(金)「おはなし会」大和朗読の会のみなさんによる読み聞かせです。

10月10日(水)「おもちゃの病院」おもちゃドクターがこわれたおもちゃを治してくれます。

詳しくは、児童館内のポスターをご覧ください。



## 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。

※9月3日(月)からご利用できます。

## 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 9月10日・10月15日

◎10月22日 10:30～11:30

「ママのためのミニ栄養講座」

