

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
saginomiyaitiikiea@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)

ほっこり~の鷺宮

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。

- ◎ 11月29日(木) 13:30~15:15
- ◎ 12月25日(火) 13:30~15:15
- ◆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



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)
- ◎11月 2日(金) 初期-中期 5~8か月児 30組
 - ◎12月 7日(金) 初期-中期 5~8か月児 30組
 - ◎ 1月18日(金) 後期 9~12か月児 25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



適塩(てきしお)で味覚を育てる栄養講座

適塩で食材の味を生かし、子どもから大人まで味覚を育てるヒントと健康づくりのコツを学べる栄養講座

- ◎11月22日(木) 13:30~15:00
受付時間 13:15~13:30
- ・塩分測定をご希望の方は、みそ汁等の汁のみを50CCお持ちください。親子同室の講義となります。
- ◆会場 鷺宮すこやか福祉センター 2階
- ◆対象 18歳以上65歳未満 中野区民
- ◆申込み 10月22日(月)~11月16日(金) 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できます。

- ①11月9日(金) ②1月11日(金)
- ◆時間 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
①11月7日(水)まで ②12月6日(木)から
- ◆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)

パペットで子どもとおしゃべり

- ◎ 11月7日(水) 10:15~12:00
講師 中村 信子さん
(人形劇俳優~NHK お母さんといっしょ人形操演、等~)
- ◆内容 パペット作りと、パペット遊びをしながら子どもへの声のかけ方について体験します。
- ◆定員 先着20名
- ◆教材費 教材費300円(講座当日、講師が集めます)
- ◆会場 かみさぎ児童館 ☎3998-0074
- ◆申込み 10月23日(火)10時から、かみさぎ児童館に直接または電話でお申込みください。
◎詳細はかみさぎ児童館にお問い合わせください。



御優しい賢い子にするスキンシップの魔法

- ◎ 11月16日(金) 10:15~12:00
講師 山口 創さん(桜美林大学教授、臨床発達心理士)
- ◆内容 肌からの刺激が心や脳を発達させるしくみを研究し、また、多くの子育て相談をしている先生の講座。
- ◆定員 先着20名
- ◆その他 一時保育あります。5か月位から。先着16名講座申し込み時にあわせて申し込んでください。
- ◆会場 かみさぎ児童館 ☎3998-0074
- ◆申込み 10月23日(火)10時から、かみさぎ児童館に直接または電話でお申込みください。
◎詳細はかみさぎ児童館にお問い合わせください。



夢コンサート

- ◎ 11月12日(月) 11時開始
講師 小澤 綾子「筋ジストロフィと闘い歌う。」
車椅子で色々な場所で講演ライブを行っています。皆で元気にアンパンマンマーチを歌いましょう。
- ◆定員 先着70名(親子でご参加ください)
- ◆会場 鷺宮すこやか福祉センター2階
- ◆申込み 鷺宮すこやか福祉センター
- ◆電話 03-3336-7111



減らそうごみ ごみ収集車がやってくる!

- ◎ 11月26日(月) 11:00~11:40
- ◆内容 ごみと、資源を出す時のルールを学びましょう。ごみを減らす工夫を考えてみましょう。
- ◆会場 双鷺公園(鷺宮すこやか福祉センター隣接)
- ◆問合せ 鷺宮すこやか福祉センター
- ◆電話 03-3336-7111
※事前申し込みは必要ありません。直接来てください。





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

※小学校の冬休み【12月26日(水)～1月7日(月)】の間は、児童館の開館時間が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(土)から1月3日(木)まではお休みです。

★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。

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

秋期終了12月14日(金) 冬期開始1月9日(水)

11月8日(木) 22日(木) カフェ10:30～11:30

11月22日(木) 12月13日(木) セルフメンテナンス

11月27日(火) 音あそび広場

12月14日(金) お楽しみ会 10:45～11:30 音あそび広場の皆さんによる音楽会もあります。

※11:30～12:00 ホールでお弁当会 お弁当会の時間に『カフェ』も開店します。



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

秋期終了12月14日(金) 冬期開始1月11日(金)

11月9日(金) 小澤さんの手作りおもちゃ

「くるくるまわるかざぐるま」

11月20日(火) 食育講座

12月14日(金) おたのしみ会 大和朗読の会の話



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

秋期終了12月7日(金) 冬期開始1月15日(火)

12月7日(金) 10:30～「おたのしみ会」

11月中旬から内容の相談、プレゼント作り、出し物の練習などをします。

※みんなともだちルームの利用について

行事『若宮フェスティバル』の準備、開催のため11月30日(金)は10時～12時の利用(みんなともだちはお休み、12時～と12月1日(土)は利用ができません。

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

秋期終了12月14日(金) 冬期開始1月9日(水)

11月2日(金) 秋のミニ運動会

11月21日(水) おしゃべり会

12月14日(金) お楽しみ会



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

秋期終了12月14日(金)、冬期開始1月9日(水)

12月14日(金) クリスマスお楽しみ会

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

秋期終了12月14日(金) 冬期開始1月11日(金)

11月16日(金) クリスマス折り紙工作 『大和朗読の会』の方が教えてくれます。

12月14日(金) 冬のお楽しみ会 11:20～12:00 12時から13時はホールで食事ができます。



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

秋期終了12月18日(火) 冬期開始1月8日(火)

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

◆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 11月19日・12月17日

◎11月12日(月) 11時～小澤綾子さんのコンサート
お弁当タイムと午後は通常通りです。

