

H31年

3月号

鷺宮すこやかか子育てだよ



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)

妊婦さんの歯っぴいお食事講座

◎3月8日(金) 10:00~12:00

- ・妊娠中から産後の食事のポイント
- ・離乳食作りにも応用できるレシピ紹介(試食あり)
- ・妊娠中の口腔ケアお口の健康チェック(実習あり)
- ・妊婦さん同士の情報交換など

◆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 3月6日(水)までに
鷺宮すこやか福祉センター

◆電話 03(3336)7111



離乳食講習会

◎4月19日(金) 13:30~15:30

(初期・中期 5~8か月児) 定員30組

- ・赤ちゃんの発育やペースにあわせ楽し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。

◆会場 鷺宮すこやか福祉センター2階

◆申込み 3月19日(火)から
鷺宮すこやか福祉センター

◆電話 03(3336)7111



プレママおしゃべり会

◎3月4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

◎3月26日(火) 13:30~15:15

- ・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 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

鷺宮すこやか子育てひろば

児童館の休館日の月曜日に、安心して遊べ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 3月18日 10:00~11:45

◎3月4日「子ども服&雑貨リサイクル会」11:00~12:00

◎3月11日「ママのためのミニ栄養講座」10:30~11:30



★こもれび園のリサイクル同好会の方が、無料のリサイクル会を開いてくださいます。マイバックを持ってきてください。

お楽しみに



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

※小学校の春休み【3月26日(火)～4月6日(土)】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。



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

3月1日(金)・5日(火) 成長の記念に手形・足形をとろう

3月8日(金) 大和朗読の会のおはなし会

今年度は3月8日(金)で終了します。

来年度は4月16日(火)から始まります。



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

3月13日(水) 春のお楽しみ会

11:20～11:50 体操・パラバルーン遊びなど。

12:00～13:00 ホールで食事ができます。

今年度は3月13日(水)で終了します。

来年度は4月17日(水)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

3月8日(金) 11:00～ 「おたのしみ会」

今年度は3月8日(金)で終了します。

来年度は4月24日(水)から始まります。

乳幼児親子ほっとルームはいつでも利用できます。どうぞご利用ください。

※3月12日(火) 午前は館内清掃のため、時間によって遊べる場所が変わります。



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

手遊び、体操、季節行事など、親子でいっぱい遊みましょう。

今年度は3月8日(金)で終了します。

来年度は4月10日(水)から始まります。

乳幼児親子ほっとルームでは児童館開館時間中乳幼児親子がゆっくり過ごせます。

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

3月15日(金) お楽しみ会

今年度は3月15日(金)で終了します。

来年度は4月16日(火)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。

今年度は3月12日(火)で終了します。

来年度は4月15日(月)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

3月1日(金) 11:15～11:45 ひなまつりごっこ

3月8日(金) 13日(水) 11:00～11:30

手形・足形をとろう

3月12日(火) 11:30～11:45 音あそび広場

3月14日(木) 11:00～11:30 お楽しみ会

11:30～12:00 お弁当会

カフェも開店します。

今年度は3月14日(木)で終了します。

来年度は4月17日(水)から始まります。