

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。  
(各コース初めてのの方が対象)

◎4月19日(金) 初期-中期 5~8か月児 30組  
◎5月17日(金) 後期 9~12か月児 25組  
◎6月21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

・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。

◎5月10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  
◆申込み先 鷺宮すこやか福祉センター  
◆申込期間 4月6日(土)~5月7日(火)  
◆電話 03(3336)7111



### 親子の絆づくりプログラム 赤ちゃんがきた!(BP1プログラム)

◎5月28日・6月4日・11日・18日(火曜日開催)

◆対象 2~5か月児(2018年12月28日~2019年3月28日生まれ)とそのお母さんで、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 20組 定員になり次第締め切ります。  
◆時間 13:30~15:30 全4回講座  
◆申込み先 鷺宮すこやか福祉センター  
◆申込期間 4月22日(月)~  
定員になり次第締め切ります。  
◆費用 テキスト代 1,080円 当日集金  
◆電話 03(3336)7111



### ほっこり~の鷺宮

◎ 4月25日(木) 13:30~15:15  
◎ 5月30日(木) 13:30~15:15

・助産師や他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  
◆定員 各回12組  
◆申込み先 鷺宮すこやか福祉センター  
◆申込期間 各回とも実施日の2週間前から  
◆電話 03(3336)7111



### 助産師によるマタニティー「ヨガ」

① 4月20日(土) 14:00~16:00  
② 6月15日(土) 14:00~16:00

助産師によるヨガ体験のほか、産前産後の気になることなどにもお答えします。

◆会場 鷺宮すこやか福祉センター 2階  
◆対象 妊娠20週以降の妊娠経過が順調な方で、初めて参加される方が対象。  
◆定員 先着10名(経産婦の方も可能です)  
◆申込み先 鷺宮すこやか福祉センター  
◆受付開始日 ①4月5日(金)・②5月31日(金)  
◆電話 03(3336)7111



### 歯のはえはじめ教室~ビギナーズ~

◎5月31日(金) 1回目 10:00~10:45  
(2回とも同じ内容です) 2回目 11:00~11:45

お子さんの仕上げ磨きのポイントとむし歯予防、大人のワンポイント歯磨きとむし歯菌チェックなど。

◆会場 鷺宮すこやか福祉センター 2階  
◆対象 6~11ヶ月のお子さんと保護者 各15組  
◆申込み先 鷺宮すこやか福祉センター  
◆申込期間 4月22日(月)~5月29日(水)  
定員になり次第締め切ります。  
◆電話 03(3336)7111



### マタニティークラス

◎5月25日(土) 14:00~16:00

安産を目指して心身ともに準備を整えていけるよう、身体づくりや妊娠期間中からおっぱいの手入れ等をお伝えします。

◆会場 鷺宮すこやか福祉センター 2階



◆対象 はじめて出産を迎える妊娠28週から36週までの方  
◆定員 先着10名(経産婦の方も可能です)  
◆申込み先 鷺宮すこやか福祉センター  
◆申込期間 4月23日(火)~5月10日(金)  
◆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時にあります。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

2019年度は4月16日(火)から始まります。

4月23日(火) 「こいのぼり」をつくろう!

4月26日(金) 大和朗読の会のおはなし会

5月17日(金) 小澤さんの手作りおもちゃ

**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

2019年度は4月17日(水)から始まります。

4月23日(火)・5月28日(火) 音あそび広場

4月24日(水)・5月9日(木)・24日(金)

カフェ(11:00～11:30)

**大和西児童館** 大和町 4-14-9 ☎3330-5399  
『ポヨヨン・キッズ』

火～金曜日 11:20～11:40

2019年度は4月17日(水)から始まります。

体操・手遊び・スキンシップ遊び・パネルシアター  
など、みんなで楽しく遊びましょう。



**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

2019年度は4月10日(水)から始まります。

ねんねの赤ちゃんと親子で楽しめるスキンシップ遊びや赤ちゃん体操など、初めての子育てママ同士の交流をしています。

4月10日(水) 登録受付(新規・継続)

24日(水) こいのぼりづくり

5月22日(水) 運動会準備

5月24日(金) ミニ運動会

詳細は児童館までお問い合わせください。

**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

2019年度は4月16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』 実施日が変わりました。

毎週水・金曜日 11:00～11:30

2019年度は4月24日(水)から始まります。

※地域のボランティアさんも協力してくれています。

4月26日(金) こいのぼりづくり



**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

2019年度は4月15日(月)から始まります。

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 4月15日・5月20日

◎5月27日「ママのためのミニ栄養講座」10:30～11:30