

令和元年度

8・9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

saginomiyasukoyaka@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)

ママのためのミニ栄養講座

ママの健康管理やお子様の食事作りのコツなど日常で役立つ栄養講座です！栄養相談も承ります。

- ◆日時 9月30日(月)
- ◆時間 10:30~11:30
- ◆会場 鷺宮すこやか福祉センター 2階
- ◆対象 子育てひろばに参加されるお子さんとお母さん20組程度(申し込み不要)

家事場のパパ&ジジちから

男子厨房へ入ろう！

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。

◎8月31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 家族に妊婦又は乳児のいる男性。先着20組(平成30年9月1日以降生まれ)

◆申し込み 7月22日(月)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しましょう。

◎8月29日(木) 13:30~15:15

◎9月24日(火) 13:30~15:15

◆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

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てみましょう。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)

◎8月23日(金) 初期・中期 5~8か月児 30組

◎9月20日(金) 後期 9~12か月児 25組

◎10月18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 1か月前~3日前まで 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。

◎9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中野区にお住まいの方 15名

◆申込み 鷺宮すこやか福祉センター



助産師によるマタニティー「ヨガ」

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。

◎8月17日(土) 14:00~16:00

◆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 8月2日(金)

◆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)

◆日時 10月 1日・8日・15日・29日(全4回)

◆対象 初めて赤ちゃんを育てているお母さんと2~5か月児(令和元年5月1日~8月1日生まれ)

◆会場 鷺宮すこやか福祉センター 2階

◆定員 先着20組

◆受付開始日 8月30日(金)

◆時間 10:30~12:30

◆参加費 無料(テキスト代 1,080円が必要)

◆申し込み 鷺宮すこやか福祉センター

◆電話 03(3336)7111

※プログラムの受講は会場問わず1回限りです。



★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20日(土)～8月31日(土)》の間は、児童館の開館時間が9時～17時になります。
 ★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。)

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

9月6日(金) 自転車安全利用講習会
 安全な自転車の乗り方を学びます。

9月20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。

※秋期は、9月4日(水)に始まります。



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

※8月はお休みです。
 親子で体操や手あそび、スキンシップ遊びなどを
 楽しみましょう。

お気軽にご参加ください。

お待ちしております。

※秋期は、9月10日(火)に始まります



若宮児童館 若宮 3-54-7 ☎3330-7899

『みんなともだち』

水・金曜日 11:00～11:30

9月11日(水) 秋期開始
 9月13日(金) 野方消防署の方より AED の使い方や
 応急手当を学ぼう!

9月25日(水) 運動会の練習と準備活動

9月27日(金) 育児相談会 要申込詳細は表面参照

※秋期は、9月11日(水)に始まります。小学校の夏
 休み期間中は、「みんなともだちルーム」が利用できます。

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

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。ベビーカー
 が徒歩でお越しください。

※秋期は、9月2日(月)に始まります。



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

9月12日・26日(木) カフェ(10:30～11:30)

9月24日(火) 音あそび広場 (11:30～11:45)

9月25日(水) おはなしクレヨン(11:30～11:45)

『ぐるんぱの会』の方によるおはなしの会です
 夏休み期間(7/23～8/31)と土曜日のランチタイム
 は、11:30～13:30です。

※秋期は、9月3日(火)に始まります

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

夏休み期間中、ちびっこタイムはお休みですが、
 ほっとルームは利用できます。

また、ホールも12時から1時までは乳幼児親子が
 あそべます。

※秋期は、9月5日(木)に始まります。

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

9月20日(金) 「小澤さんの手作りおもちゃ」
 「鉄ぼう人形」を作ります。簡単に作れて遊べる
 楽しいおもちゃです。

9月27日(金) 「おはなし会」

大和朗読の会の方が読み聞かせをしてくれます。

※秋期は、9月10日(火)に始まります。

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。

◆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。



8月19日と9月9日 身体測定(10:00～11:45)

9月9日 読み聞かせ(14:00～)

9月30日 ママのためのミニ栄養相談