



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](mailto: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)

## 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

◆申し込み 鷺宮すこやか福祉センター

◆電話 03 (3336) 7111

◆受付開始日 8月30日 (金)

◆参加費 テキスト代1,000円+消費税

◆時間 10:30~12:30

※プログラムの受講は会場問わず1回限りです。



## 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。

◎10月24日 (木) 13:30~15:15

◎11月28日 (木) 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)

◎10月18日 (金) 初期・中期 5~8か月児 30組

◎11月22日 (金) 初期・中期 5~8か月児 30組

◎12月20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

## 歯のはえはじめ教室~ビギナーズ~

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  
を歯科衛生士が行います!

◎11月19日 (火) (2回とも同じ内容です)

第1回 10:00~10:45

第2回 11:00~11:45

◆会場 鷺宮すこやか福祉センター 2階

◆対象 6か月~11か月のお子さんとお保護者

◆定員 各回 先着15名

◆申込み先 鷺宮すこやか福祉センター

10月21日から申込み開始  
定員になり次第締め切ります。

◆電話 03 (3336) 7111



## ~地域育児相談会~ 親子リトミック

ふれあいわらべうたやパネルシアターとともに  
親子でリトミックに取り組もう!

◎10月17日 (木)

第1回 10:20~11:00 0歳児対象

第2回 11:10~12:00 1歳児以上対象

◆会場 鷺宮児童館 1階ホール

◆講師 佐々木 友貴氏 (リトミック講師)

◆定員 各回12組

◆持ち物 飲み物・タオル

◆申込み 10月1日 10:00~

鷺宮児童館に来館か電話でお申込みください。

◆電話 03 (3337) 8430



## 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。

◎10月19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、  
講座に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 10月4日 (金)

◆電話 03 (3336) 7111



## ママもリフレッシュ! 親子ヨガ

親子でヨガを楽しもう!

◎11月26日 (火) 10:30~11:30

◆会場 大和児童館

◆講師 子松志乃子 (ヨガインストラクター)

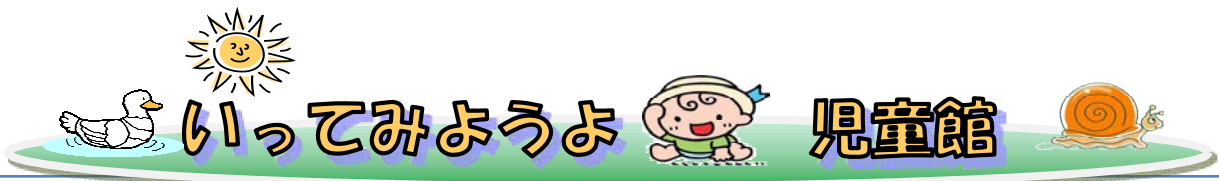
◆定員 20組

◆申し込み 10月25日 (金) 10:00~

大和児童館に来館または電話でお申し込み下さい

◆電話 03 (3330) 3261





★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  
★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。

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

10月 2日(水) 大型ドームであそぼう!  
11月 1日(金) スタンプであそぼう  
11月20日(水) おしゃべり会  
お子さんの面白エピソードや困った時のアイデアなどママ同士の情報交換会をしましょう。

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  
10月10日・11月7日・21日(木)  
カフェ(10:30～11:30)  
10月29日・11月26日(火)  
音あそび広場(11:30～11:45)  
11月12日(火)  
鷺宮図書館の絵本講座(11:15～11:45)  
11月30日(土) 午後「おちやのこさい祭」(児童館まつり)

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

10月 2日(水) おやこヨガ  
(詳細は児童館にお問い合わせ下さい)  
10月30日(水) 食育講習会  
11月20日(水) ミニ歯の講習会

・10月1日(火)は都民の日により、小学生が午前中から来ています。乳幼児親子さんは11:30～12:00の間ホールで遊ぶことができます。

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  
10月 4日(金) くまちゃんタイム  
10月16日(水) くまちゃんタイム  
10月18日(金) 運動会あそび  
11月 1日(金) くまちゃんタイム  
11月13日(水) くまちゃんタイム  
11月28日(木) ミニ歯の講習会  
11月29日(金) くまちゃんタイム



大和児童館 大和町 2-8-12 ☎3330-3261  
『わんぱくキッズ』 火・金曜日 11:15～11:30  
10月～11月中旬頃まで、館内改修工事のため、ホールは使用できませんので、2階会議室で行いません。工事が終了次第、11:00～11:30となります。  
10月25日(金)・11月29日(金)大和朗読の会のお話  
10月29日(火) 食育講座  
11月15日(金) 金藤さんのMam's Apple English  
詳細は、お問い合わせください。

若宮児童館 若宮 3-54-7 ☎3330-7899  
『みんなともだち』 火・金曜日 11:00～11:30  
10月 4日(金)・9日(水) 運動会の準備と練習  
10月11日(金) 運動会ごっこ  
10月23日(水)・25日(金) ハロウィングッズづくり  
10月30日(水) ハロウィンごっこ  
11月 6日(水) 食育講座 11:00～12:00  
11月 8日(金) おもちゃの病院 10:00～12:00  
11月29日(金) お楽しみ会の準備制作

## 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。10月14日・11月4日の祝日はお休みです。

- ◆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  
この時間帯は会場で食事ができます。



10月21日・11月18日 身体測定(10:00～11:45)  
10月7日・11月11日 よみきかせ(14:00～)  
10月28日・11月25日 栄養相談(予約制)

## 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。ベビーカーか徒歩でお越しください。

