



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)

## 適塩(てきしお)で味覚を育む栄養講座

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

- ◎1月17日(金)
- ◆受付 13:15~13:30
- ◆時間 13:30~15:00
- ◆会場 鷺宮すこやか福祉センター 2階
- ◆対象 18歳から64歳までの区民の方  
先着20名  
10ヶ月児以下のお子様は同室可
- ◆申し込み 12月6日(金)から  
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。

- ◎1月10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
- ◆申し込み 12月6日(金)から  
鷺宮すこやか福祉センター
- ◆電話 03(3336)7111



## 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。

- ◎12月21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)
- ◆申し込み先 鷺宮すこやか福祉センター
- ◆受付開始日 12月6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 1月21日・28日・2月4日・18日  
(すべて火曜日・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8月21日~11月21日生まれ)
- ◆時間 10:30~12:30
- ◆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 12月20日(金)
- ◆参加費 テキスト代1,100円(消費税込)



## 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 1月27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ママ  
20組程度(申し込み不要)

## 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。

- ◎12月17日(火) 13:30~15:15
- ◎1月30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
- ◆申し込み 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)
- ◎12月20日(金) 初期・中期 5~8か月児 30組
- ◎1月24日(金) 後期 9~12か月児 25組
- ◎2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
- ◆申し込み 各コース実施日の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



★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することができます。

★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(木)～1月7日(火)】の間は、児童館の閉館時間が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(日)～1月3日(金)までお休みです。

★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

12月6日(金) 木育ひろば

いろいろな木製のおもちゃに触れて遊びましょう。

12月13日(金) お楽しみ会&大和朗読の会のおはなし

1月31日(金) 大和朗読の会のおはなし会

秋期 12月13日(金)までです。

冬期 1月10日(金)から始まります。



**鷲宮児童館 鷲宮 3-40-13 ☎3337-8430**

『ひまわりキッズ』 火～金曜日 11:30～11:45

12月10日・1月28日(火)

音あそび広場 11:30～11:45

12月13日(金) おたのしみ会 11:00～11:30

お弁当会 11:30～12:00

★お弁当会の時間にカフェも開店します。

1月16日(木) カフェ 10:30～11:30

1月29日(水) ミニ歯みがき講習会 11:20～11:45

秋期 12月13日(金)までです。

冬期 1月9日(木)から始まります。

**大和西児童館 大和町 4-14-9 ☎3330-5399**

『ポコヨン・キッズ』 火～金曜日 11:20～11:40

12月6日(金) クリスマス折り紙

「大和朗読の会」の皆さんが教えてくれます。

12月13日(金) 冬のお楽しみ会 11:20～12:00

サンタさんからプレゼントを渡してもらえます。

(参加予定の方は各ご家庭でプレゼントのご用意をお願いします。当日午前11時頃までに事務局へお持ちください。)

秋期 12月13日(金)までです。

冬期 1月14日(火)から始まります。

**かみさぎ児童館 上鷲宮 3-9-19 ☎3998-0074**

『ちびっこタイム』 火～金曜日 11:30～12:00

12月11日(水) くまちゃんタイム(よみきかせ)

12日(木) 12月生まれの誕生会

13日(金) クリスマスお楽しみ会 10:45～

秋期 12月13日(金)までです。

※1月8日(水)より、かみさぎ児童館の改修工事(床、靴箱、トイレ)を行います。「ちびっこタイム」実施の詳細

については、「ちびっこ通信」および館内掲示等で別途お

知らせします。

**若宮児童館 若宮 3-54-7 ☎3330-7899**

『みんなともだち』 火・金曜日 11:00～11:30

12月4日(水) お楽しみ会の準備作業(プレゼント作り等)

12月13日(金) お楽しみ会 11:00～12:00

1月29日(水) 鬼のお面作り

1月31日(金) 豆まきごっこ

秋期 12月13日(金)までです。

冬期 1月15日(水)から始まります。

※12月6日はフェスティバル準備のため「みんなともだち」はありません。(乳幼児室は午前中のみ利用可。)



**西中野児童館 白鷲 3-15-5 ☎3339-9826**

『のびのびBABY・キッズ』

水・金曜日 11:00～12:00

12月・1月の内容は、西中野児童館発行の「のびのび通信」をご覧ください。

秋期 12月13日(金)までです。

冬期 1月8日(水)から始まります。

## 鷲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。1月13日の祝日はお休みです。

◆会場 鷲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。

12月16日・1月20日身体測定 10:00～11:45

12月9日 よみきかせ 14:00～

12月23日・1月27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

上鷲宮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。

