

発行 鷺宮すこやか福祉センター

中野区鷺宮3-18-15

電話 3336-7111 FAX3336-7134

saginomiyatiikikea@city.tokyo-nakano.lg.jp

◎ 開設時間 ◎

月曜日～金曜日 8:30～17:00

(土曜日・日曜日、祝・休日、年末年始を除く)

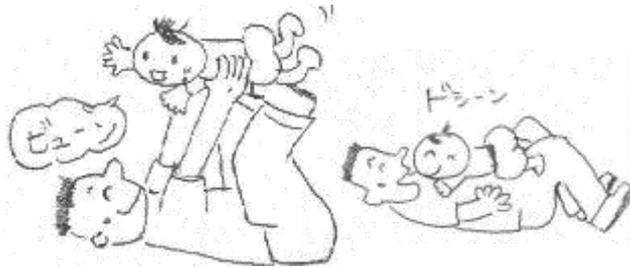
おやこふれあい遊び

赤ちゃんのおすわりがしっかりしてきたら肩車も楽しめます。高さを感じる緊張感の中、バランスを取る練習にもなります。

また、大人があおむけに寝て、足の上に赤ちゃんをうつぶせに乗せ、手を持って飛行機のマネをします。

しっかり支えてもらっている安心感のなか、飛行機のマネで頭を上げ背筋を伸ばす姿勢作りが『立つ』事につながり「少し怖くても、信頼できる大人となら平気」という経験ができます。

赤ちゃんの様子を見ながら、無理なく楽しんでみてください。



歯と口は健康・元気の源だ

歯みがきは、やさしく たのしく てばやく

お子さんが仕上げ磨きに慣れるまでは、時間がかかります。あせらずやっていますましょう。

- ① 歯が生える前は、慣れるために口の周りや中を清潔な指でさわる。
 - ② 歯が生えたら、ハブラシをくわえる、ハブラシを歯にあてる。
 - ③ 前歯がしっかり生えたら、上の歯の表裏を丁寧に磨くことを心がける。
- 月齢、年齢に応じたむし歯予防について知りたい方は、すこやかの歯科衛生士まで。

歯と口の健康週間6月4日～10日

両親学級

～ はじめて赤ちゃんをむかえるご両親のために ～

★申し込みが必要です。(申し込み多数の場合は抽選です)

日時 6月1日(日) 午前の部9:30～11:40

会場 若宮児童館(児童館へは問い合わせをしないでください)

申し込み期間 5月9日～5月19日

①住所②両親の名前・年齢③電話番号(日中のご連絡先)

④出産予定日⑤参加希望日時・開催場所、第1希望・第2希望を書いて封書にて下記にお申し込みください。

★申し込み・問い合わせ先★

〒165-0026 中野区新井2-5-4

堤式助産母乳育児相談処「中野区両親学級」係
電話 03-5380-3810

離乳食講習会

(初期 中期 5～8ヶ月頃)

◆6月17日(火) 13時半～15時半

赤ちゃんの発育やペースにあわせ楽しく離乳食を始めましょう。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 ◆電話 3336-7111



鷺宮すこやか福祉センター 地域育児相談会
(中野区在住のかた優先です)

マドレボニータ 産後のママの 体とこころのセルフケア

日時 5月26日(月) 14:00～15:30

会場 鷺宮児童館 鷺宮3-40-13

対象 生後2か月から7か月になる前のあかちゃんとママ 20組

ご兄弟は一時保育 8名まで受け付けます。

申込み 5月9日(金) 10時から鷺宮すこやか福祉センターに直接来所または、電話で受け付け、定員になり次第締め切ります。

申込み先 鷺宮すこやか福祉センター

電話 03-3336-7111

鷺宮すこやか福祉センター 地域育児相談会
(中野区在住のかた優先です)

おやこでベビーリトミック

日時 6月20日(金)

10:00～10:40 ベビークラス
(抱っこ、ハイハイのお子さん)

11:00～11:40 プレキッズクラス
(歩くようになったお子さん)

各回、10分前には集合してください。

会場 大和西児童館 大和町4-14-9

定員 各回15組

申し込みは6月3日(火) 10:00～大和西児童館にて電話もしくは直接来館で受け付け、定員になり次第締め切ります。

申込み先 大和西児童館 電話 03-3330-5399



巡回育児相談



育児アドバイザーが、各児童館を巡回し、子育て相談をお受けしています。お気軽にご相談ください。
時間 10:30~12:00

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

5月9日(金)大和朗読の会のお話会
5月13日(火)金藤さんのMom's Apple English
5月16日(金)小澤さんの手作りおもちゃ「ちょうちょ作り」
5月20日(火)岡先生のわらべうたあそび
6月14日(土)春のわんぱく運動会
※土曜日に実施します。雨天実施。



詳しくは「予定表」をご覧ください。

★パトリシアさんのEnjoy English

5月22日(木)10:30~11:00

英語を使って親子一緒に遊びましょう。

★「らっこキッズルーム」(乳幼児専用室)は軽食やおやつなどの飲食ができます。お昼時間も利用できます。

★巡回育児相談 5月21日 6月10日

大和西児童館 大和町 4-14-9 ☎3330-5399

『ポヨヨン・キッズ』水・金曜日 11:00~11:30

5月16日(金)・6月27日(金)
大和朗読の会による「おはなし会」 6月は七夕折り紙もやります。

6月18日(水)「ママたちのティータイム」

★詳細はポヨヨン・キッズ春期予定表をご覧ください。

★巡回育児相談 5月28日 6月11日



若宮児童館 若宮 3-54-7 ☎3330-7899

「みんなともだち」水・金曜日 10:30~11:30

・ベビーマッサージ

5月16日(金)・6月20日(金)

①10:30~11:00 参加するのが2回目以降の方10名

②11:10~11:40 初めて参加する方5名

申し込みは、各月ごとに 5月1日(木)~

6月3日(火)~

・食育講習会

6月25日(水)に、鷺宮すこやか福祉センターの栄養士さんによる食育講座を予定しています

詳しくは児童館まで。



★巡回育児相談 5月13日 6月3日

西中野児童館 白鷺 3-15-5 ☎3339-9826

『のびのびキッズ』水・金曜日 10:30~11:30

★5月16日(金)

「ミニ運動会」~児童福祉キャンペーン~・児童館の遊園でかけっこや玉入れをしてあそぼう!

★6月13日(金)「マープリング」

★巡回育児相談 5月14日 6月4日



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

対象 0歳から就学前のお子さんと保護者

5月1・2日・こいのぼり作り

5月8・22日・6月12・26日 カフェ

5月10日・6月14日 イクメンデー

5月27日・6月24日・音遊び広場

5月30日・6月27日・セルフメンテナンス

6月5日・ママセミナー「乳幼児向け絵本の紹介等」

★巡回育児相談 5月22日 6月18日



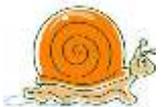
かみさぎ児童館 上鷺宮 3-9-19 ☎3998-0074

ちびっこタイム(水)(金) 11:15~11:45

・みんなで体操をしたり、季節の行事やパネルシアターなどのお楽しみを用意しています。

たいそうタイム(火)(木) 11:45~12:00

・『たいそう』のみ実施します。



★巡回育児相談 5月27日 6月25日

あかちゃんグループ IN 鷺宮児童館

初めての子育てで不安なことや離乳食のこと、あそばせ方などを育児アドバイザーと一緒に、おしゃべりしています。また、スキンシップ遊びを親子で楽しんでいます。

《会場》 鷺宮児童館 鷺宮 3-40-13 3337-8430

《日時》 毎週月曜日 10時~17時

ランチタイム 12時~13時(祝日、年末年始はお休み)

*身体測定 5月19日 6月16日



キッズ・プラザ武蔵台 乳幼児親子の居場所情報

上鷺宮 5-1-1 3970-0440

毎週月曜日・火曜日 午前10時45分から12時。

★校門ではなく、キッズ・プラザ武蔵台の大人用の門(新青梅街道の歩道橋の近く)からインターホンを押して入ってください。駐輪場は、ありません。自転車には乗って来ないでください。