

平成30年度

5.6月号

鷺宮すこやか 子育てだより

《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、年末年始<12月29日~1月3日>はお休み)

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

saginomiyatiikikea@city.tokyo-nakano.lg.jp

プレママおしゃべり会

◎6月4日(月) 14:00~15:30

・地域の方や先輩ママと出産、子育てのお話をしましょう。

◆会場 鷺宮すこやか福祉センター 2階

◆対象 初めての出産を迎えるプレママ、プレパパ、ご家族の方

◆申込み先 鷺宮すこやか福祉センター
申し込み受付中

◆電話 03(3336)7111



妊婦さんの 歯っぴいお食事講座

◎5月11日(金) 10:00~12:00

◆会場 鷺宮すこやか福祉センター 2階

・妊娠中から産後の食事のポイント、離乳食作りにも応用できるレシピ紹介(試食あり)

・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

◆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
講習の3日前まで

◆電話 03(3336)7111



ほっこり~の鷺宮

◎ 5月24日(木) 13:30~15:15

◎ 6月26日(火) 13:30~15:15

・助産師やほかのお母さんと子育てや日々の思いをお話ししましょう。

◆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
実施日の2週間前から

◆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)

◎5月18日(金) 初期・中期 5~8か月児 30組

◎6月15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

◆申込み先 鷺宮すこやか福祉センター

5月18日分は4月18日(水)から
6月15日分は5月15日(火)から

◆電話 03(3336)7111



親子の絆づくりプログラム 赤ちゃんがきた!(BPプログラム)

◎5月15日、5月22日 } 火曜日
5月29日、6月12日 } 全4回講座

◆時間 14:00~16:00

◆会場 鷺宮すこやか福祉センター 2階

◆対象 初めての赤ちゃんを育てるママと
2か月から5か月の赤ちゃん

◆定員 20組

◆テキスト代 864円

◆申込み先 鷺宮すこやか福祉センター
4月16日(月)~5月7日(月)

(電話で受付、定員になり次第締め切ります)

◆電話 03(3336)7111



歯のはえはじめ教室~ビギナーズ~

◎5月31日(木) 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
受付中(5月29日まで)

定員になり次第締め切ります。

◆電話 03(3336)7111





いってみようよ



児童館



★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

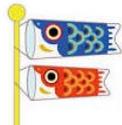
★児童館に乳幼児向けの専用スペース【ほっとルーム】があります。小学生以上の児童が来館するまでゆっくり遊べます。



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
毎回、主なプログラムの他に体操や手遊びもしています！
5月11日(金)「小澤さんの手作りおもちゃ」
5月25日(金)「大和朗読の会のおはなし会」
6月26日(火)「金藤さんのMam's Apple English」

大和西児童館 大和町 4-14-9 3330-5399
『ポヨヨン・キッズ』
火曜日～金曜日 11:20～11:40
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。
5月18日(金)「おはなし会」大和朗読の会
6月20日(水)11:20～11:40(12時まで)
食育講座(個別栄養相談あり)

若宮児童館 若宮 3-54-7 3330-7899
『みんなともだち』火～金曜日 11:30～11:45
体操や絵本、紙芝居、スキンシップ遊びなどみんなで楽しく遊びましょう。
5月1日(火)・2日(水)11:30～
こいのぼりづくり
6月6日(水)11:00～11:30(12時まで)
食育講座(個別栄養相談あり)



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
5月22日 6月19日 音あそび広場
5月24日 6月28日 セルフメンテナンス
5月10・24日 6月7・21日
10:30～11:30 カフェ
6月12日(火)11:15～11:45
鷺宮図書館の『絵本講座』
6月13日(水)11:15～11:45
食育講座(個別栄養相談あり)



西中野児童館 白鷺 3-15-5 3339-9826
『のびのびキッズ』水・金曜日 11:00～12:00
5月18日(金)ミニ運動会
5月23日(水)水道キャラバン
6月27日(水)11:00～11:30(12時まで)
食育講座(個別栄養相談あり)

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
5月1日(火)、2日(水) こいのぼり工作
6月 「3B体操講座」を予定しています。
*詳細はポスターなどでお知らせします。

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 10:45～12:00
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子育てひろばをおこなっています。遊びに来てください。
《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
《身体測定》午前中 5月21日 6月18日

