

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  
 saginomiyaikikea@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、12月29日~1月3日はお休み)

## ほっこり~の鷺宮

- ◎1月24日(木) 2月28日(木)  
 各回とも13:30~15:15  
 ・助産師や他のママと子育てや日々の思いをお話しましょう。  
 ◆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12組  
 ◆申込み 各実施日の2週間前から鷺宮すこやか福祉センター  
 ◆電話 03(3336)7111

## 妊婦さんの歯っぴいお食事講座

- ◎1月11日(金) 10:00~12:00  
 ・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)  
 ・妊婦さん同士の情報交換など  
 ◆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方 15名  
 ◆申込み 1月8日(火)までに鷺宮すこやか福祉センター  
 ◆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)

- ◎2月19日・26日 3月12日・19日(火曜日開催)  
 ◆対象 2~5か月児(平成30年9月19日~12月19日生まれ)とそのお母さんと、初めて赤ちゃんを育てている方  
 ◆会場 鷺宮すこやか福祉センター 2階  
 ◆定員 先着20組(1月7日から申し込み開始)  
 ◆時間 13:30~15:30 全4回講座  
 ◆申込み 1月7日(月)から鷺宮すこやか福祉センター  
 ◆費用 テキスト代 864円 当日集金します  
 ◆電話 03(3336)7111

## 離乳食講習会

- ① 1月18日(金) 13:30~15:30 (後期 9~12か月児) 定員25組  
 ② 2月15日(金) 13:30~15:30 (初期・中期 5~8か月児) 定員30組  
 ・赤ちゃんの発育やペースにあわせ楽し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。  
 ◆会場 鷺宮すこやか福祉センター2階  
 ◆申込み ①1月15日(火)まで ②1月15日(火)から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)

### ママもイキイキ! 親子体操

- ◆日時 2月15日(金) 10:30~11:40  
 ◆会場 大和児童館 ホール  
 ◆講師 野口 栄子氏(日本マタニティフィットネス協会認定インストラクター)  
 ◆対象 乳幼児親子 20組(先着順)  
 ◆一時保育 ご相談ください。  
 ◆申込み 1月29日(火)午前10時から大和児童館に直接または電話で申込み定員になり次第締め切ります。  
 ◆電話 03(3330)3261 (大和児童館)

### ママのリフレッシュ体操 & 親子体操

- ◆日時 2月21日(木) 10:30~11:30  
 ◆会場 若宮児童館 ホール  
 ◆講師 野口 栄子氏(日本マタニティフィットネス協会認定インストラクター)  
 ◆対象 乳幼児親子 25組(先着順)  
 ◆一時保育 有り ※生後8か月までのお子さん10名まで  
 ◆申込み 2月13日(水)午前10時から若宮児童館に直接または電話で申込み定員になり次第締め切ります。一時保育も同時申し込み  
 ◆電話 03(3330)7899 (若宮児童館)

★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

※小学校の冬休み【12月26日(水)～1月7日(月)】の間は、児童館の開館時間が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(土)から1月3日(木)まではお休みです。

★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 冬期開始1月11日(金)

- 1月29日(火) 歯みがきミニ講習会 ※鷺宮すこやか福祉センターの歯科衛生士によるお話です。
- 2月 5日(火) 金藤さんのMam's Apple English 2月 8日(金) 小澤さんの手作りおもちゃ
- 2月22日(金) 大和朗読の会のおはなし会

**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  
冬期開始1月9日(水)

- 1月11日(金) 歯みがきミニ講習会 11:15～
- ※鷺宮すこやか福祉センターの歯科衛生士によるお話です。



**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  
冬期開始1月9日(水)

- 1月22日(火) 2月26日(火) 音あそび広場
- 1月24日(木) 2月28日(木) セルフメンテナンス
- 1月17日(木) 2月7日(木) 21日(木) カフェ 10:30～11:30
- 2月27日(水) 歯みがきミニ講習会
- ※鷺宮すこやか福祉センターの歯科衛生士によるお話です。



**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  
冬期開始1月9日(水)

- 1月18日(金) カラフルドームであそぼう
- 1月25日(金) のびのびリサイクル
- 2月 1日(金) 節分ごっこ
- 詳細は児童館までお問い合わせください。

**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  
冬期開始1月11日(金)

- 1月18日(金) おはなし会
- 2月15日(金) ひなまつり折り紙
- ※両日ともに『大和朗読の会』の皆さんが来てくれます。



**若宮児童館** 若宮 3-54-7 ☎3330-7899

『みんなともだち』 火～金曜日 11:30～11:45 冬期開始1月15日(火)

- 1月29日(火) 歯みがきミニ講習会 ※鷺宮すこやか福祉センターの歯科衛生士さんによるお話です。
- 2月 1日(金) 「節分 豆まきごっこ」 11:15～
- 2月27日(水) 「ひなまつりごっこ」 11:15～ ※節分工作、ひなまつり工作も予定しています。

### 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ので、バギーか徒歩でお越しください。

冬期開始1月8日(火)

### 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。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 会場で食事ができます
- ◆身体測定 10:00～12:00 1月21日・2月18日
- ◎1月28日「ママのためのミニ栄養講座」10:30～11:30
- 予告 3月4日「子ども服&物リサイクル会」11:00～

