

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

《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)

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できます。

◎7月12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方 15名

◆申込み 鷺宮すこやか福祉センター

◆電話 03(3336)7111



「すこやかママの身体づくり」 ～親子体操をしよう～

◎妊娠、月経、バースプラン、女性の疾患についてのお話と、体力作りに役立つ親子体操をします。

◆講師 寺内智子氏(寺内医院 院長)

前嶋夏織氏(ベビーダンス協会インストラクター)

◆日時 7月4日(木) 14:00~16:00

◆会場 鷺宮スポーツ・コミュニティプラザ

◆対象 首のすわった4か月~1才半頃までのお子様とママ

◆定員 20組(初めての方優先)

◆申込み・問合せ 鷺宮すこやか福祉センター

◆受付開始日 6月6日(木) ◆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)

◎6月21日(金) 初期・中期 5~8か月児 30組

◎8月23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 6月21日分は6月18日(火)まで

8月23日分は7月23日(火)から

鷺宮すこやか福祉センター

◆電話 03(3336)7111



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ましょう。

◎6月25日(火) 13:30~15:15

◎7月25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



★鷺宮すこやか福祉センター 地域育児相談会(中野区在住の方優先です)

『ストレス解消!骨盤体操 ～からだも心もリフレッシュ!』

◆日時 7月10日(水)

第1回 10:15~11:00

第2回 11:20~12:05

◆講師 安藤可也子氏(健康運動指導士)

◆定員 各回12名

◆会場 鷺宮児童館

◆対象 乳幼児を育てている保護者

◆一時保育あり 各回10名

◆申込み 6月18日(火)10時から

鷺宮児童館に来館または電話で受け付けます。

◆電話 03(3337)8430



野口さんの親子体操

リズムに乗って、親子で体をいっぱい動かします。

◆日時 6月20日(木) 10:30~11:30

◆講師 野口 栄子氏

◆会場 西中野児童館 ホール

◆対象 乳幼児親子 25組

◆申込み 6月5日(水)10時から 受付開始

◎くわしくは、後日館内表示でお知らせします。



☆中野区産前サポート

助産師によるマタニティ「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。

◎6月15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、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 5月31日(金)

◆電話 03(3336)7111



「ママもリフレッシュ!親子体操」

◆日時 6月14日(金) 10:30~11:30

◆講師 野口 栄子

(日本マタニティフィットネス協会インストラクター)

◆定員 20組

◆会場 大和児童館

◆申込み 5月28日(火)10時から

大和児童館に来館または電話で受け付けます。

※詳細は大和児童館にお問い合わせください。



★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
 ※小学校の夏休み《7月20日(土)～8月31日(土)》の間は、児童館の開館時間が9時～17時に変わります。
 ★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。(夏休み中もご利用いただけます。)

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
 6月 5日(水)・21日(金)・7月3日(水)
 くまちゃんタイム(絵本読み聞かせ)
 6月14日(金) 食育講座(11:00～)
 6月25日(火) 野方消防署員による
 AEDの使い方と心肺蘇生法等
 (11:00～)
 6月28日(金)・7月10日(水) 誕生日会
 7月 5日(金) セタ会
 7月12日(金) お楽しみ会
 ※春期は、7月12日(金)に終了します。



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
 6月18日(火) 音あそび広場(11:30～11:45)
 6月6日・20日(木) カフェ(10:30～11:30)
 6月26日(水) 食育講座(11:15～11:45)
 6月27日(木) 応急手当を学ぼう(11:15～11:45)
 7月5日(金) セタおたのしみ会(11:00～12:00)
 音あそび広場・カフェもあります
 ※春期は、7月12日(金)に終了します。



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
 6月 7日(金) 「小澤さんの手作りおもちゃ」
 簡単に作れて楽しいおもちゃを作ります。
 6月11日(火) 「水道キャラバン」
 6月18日(火) 「野方図書館の絵本講座」
 6月25日(火)
 「金藤さんのMam's Apple English」
 6月28日(金)・7月12日(金)
 大和朗読の会による「おはなし会」
 7月 5日(金) 「セタ会」
 ※春期は、7月12日(金)に終了します。

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
 6月 7日(金) 白鷲三丁目町会合同防災訓練 ※煙体験
 21日(金) 幼稚園ママに聞いてみよう
 ★先輩ママから、入園準備などの
 体験談を聞きます。
 7月 3日(水) 食育講座
 ※春期は、7月12日(金)に終了します。



若宮児童館 若宮 3-54-7 ☎3330-7899
 『みんなともだち』水・金曜日 11:00～11:30
 6月26日(水)・28日(金) 染め紙づくり
 7月 3日(水)・ 5日(金) セタ飾りづくり
 7月 5日(金) セタお楽しみ会
 (親子やお友だちで楽しめる会です)
 ※春期は、7月 5日(金)に終了します。



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
 7月 5日(金) 「セタ会」
 短冊に願い事を書いて、笹に飾りをつけましょう。
 大和朗読の会による「おはなし会」
 ※春期は、7月12日(金)に終了します。

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。7月15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。
 6月17日と7月8日 身体測定(10:00～11:45)
 6月10日 「子ども服&雑貨リサイクル会」
 (11:00～12:00)
 6月24日・7月22日
 「栄養相談日」(13:15～15:15)
 7月22日 「ママのためのミニ栄養講座」
 (10:30～11:30) 個別相談有



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。
 ※春期は、7月16日(火)に終了します。

