



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

《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5:00
 土曜日 午前8:30から午後5:00
 (日曜日、祝日、休日、年末年始はお休み)

※新型コロナウイルスの感染拡大の状況により、実施方法の変更や中止の場合があります。変更等の情報は中野区のホームページに随時掲載いたしますので、ご確認ください。

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・各回同じ内容です)
 ◎初期・中期コース(5~8か月児対象)
 12月18日・2月19日(全て金曜日)
 ◎後期コース(9~12か月児対象)
 1月22日(金)



◆各回ともに2部制
 第1回 13:15~14:15
 第2回 14:40~15:40
 ◆対象 各回先着10組
 ◆会場 鷺宮すこやか福祉センター
 ◆申込み 講習会実施2週間前~(土・日・祝日を除く)
 鷺宮すこやか福祉センター03(3336)7111

中野区食育マスコット
キャラクターうさごはん

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)

◆日時 1月19日・26日・2月2日・9日
 (すべて火曜日・全4回)
 ◆対象 初めての赤ちゃんを育てているママと
 2~5か月児(令和2年8月19日~11月19日生まれ)
 ◆時間 14:00~15:30
 ◆会場 鷺宮すこやか福祉センター 2階
 ◆定員 先着10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11日(金)
 ◆参加費 テキスト代1,100円(初回のみ)

歯のはえはじめ教室ビギナーズ

お子さんの歯磨き習慣の準備・保護者の方のお口の衛生について・親子でできる手遊びの紹介など。
 ◎1月28日(木)
 第1回 14:00~14:45
 第2回 15:15~16:00(各回同じ内容です)
 ◆会場 鷺宮すこやか福祉センター 2階
 ◆対象 6~11か月のお子さんと保護者 各回8組
 ◆申込み先 鷺宮すこやか福祉センター
 ◆申込期間 12月21日(月)から受付
 ◆電話 03(3336)7111

パパが体験! 家族の健康ごはん&離乳食

これからパパになるプレパパ・子育て中のパパ、家族の健康のための食生活考えてみませんか。簡単な調理の体験を通して離乳食の作り方や味付け、大人の食事からの取り分けなどについて学びます。
 ◎1月29日(金) 13:30~14:30
 ◆会場 鷺宮すこやか福祉センター 2階
 ◆対象 中野区民で家族に妊婦または乳児(講座当日8ヶ月未満)のいる男性
 ◆人数 先着8組(要予約)
 ◆持ち物 エプロン・三角巾(バンダナ) 手拭きタオル・筆記用具
 ◆申し込み 12月28日(月)~
 電話・窓口・電子申請でお申し込みください。
 鷺宮すこやか福祉センター03(3336)7111



地域育児相談会

心も身体もリラックス♪ 親子ヨガ

◎12月8日(火)
 ◆時間(2部制) ◆会場 大和西児童館
 第1回 10:15~10:45
 生後3ヶ月からハイハイまでの親子8組
 第2回 11:15~11:45
 よちよち歩きから3歳くらいまでの親子8組
 ◆講師 子松 志乃子 氏(ヨガインストラクター)
 ◆申し込み 大和西児童館 03(3330)5399
 定員になり次第終了。詳細は大和西児童館まで。

地域育児相談会

ママもリフレッシュ!親子体操

◎12月10日(木)
 ◆時間(2部制)
 第1部 10:15~10:50
 はいはいまでのお子さんとお母さん対象
 第2部 11:00~11:40
 歩けるお子さんとお母さん対象
 ◆講師 野口 栄子 氏
 (マタニティフィットネス協会インストラクター)
 ◆会場 大和児童館 1階ホール
 ◆対象 乳幼児親子 各10組(区民の方優先)
 ◆申込み先 大和児童館 03(3330)3261
 ◆申込期間 11月19日(木)10:00~
 電話または児童館に直接来館にて受付。



いってみようよ



児童館



※各児童館の情報は中野区のホームページ・各児童館のおたよりに随時掲載いたしますので、ご確認ください

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

体操、手遊び、パネルシアターなどみんなで楽しみましょう。初めての方も参加できるので、ぜひ来館してみてくださいね。

秋期は 12月11日(金) までです。

冬期は 1月13日(水) からです。

※詳細については児童館へお問い合わせください。

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

12月9日(水)・1月29日(金) お誕生日会

12月9日(水)・1月13日(水)・1月29日(金)

くまちゃんタイム 地域の方の絵本の読み聞かせ

秋期は 12月11日(金) までです。

冬期は 1月12日(火) からです。

大和西児童館 大和町4-14-9 ☎3330-5399

『ポヨヨン・キッズ』火~金曜日 11:20~11:40

体操手遊びなど、ソーシャルディスタンスに気をつけながらみんなで楽しみましょう。

12月8日(火) 地域育児相談会「心も身体もリラックス♪親子ヨガ」※表面をご覧ください。

秋期は 12月11日(金) までです。

冬期は 1月13日(水) からです。

★工事のお知らせ

12月18日(金) まで鉄部塗装工事中です。期間中砂場、すべり台が使用できない日がありますが、室内は利用できます。表示をご覧ください。安全に利用してください。ご協力お願いいたします。

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

12月11日(金) 鷺宮すこやか主催『食育講習会』

12月9日(水)・16日(水) お楽しみ会準備

12月18日(金) お楽しみ会(申込制定員有2日より受付)※この日は行事のため通常の遊びが出来ません。

来場の方は行事の参加申込みをしてください。

詳細は児童館へお問い合わせください。

1月29日(金) 豆まきごっこ

秋期は 12月18日(金) までです。

冬期は 1月15日(金) からです。



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4日(金) 11:15~

バルーンアートでクリスマスリースを作ります。

12月11日(金) 11:15~

おたのしみ会&「大和朗読の会」によるよみきかせ

1月29日(金)「大和朗読の会」によるよみきかせ

秋期は 12月11日(金) までです。

冬期は 1月12日(火) からです。

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

体操や手遊び、パネルシアター、ペープサートなど行っています。

12月8日(火)・1月26日(火) 11:30~11:45

音あそび広場(協力:小針さん、金子さん)

12月16日(水) 11:30~12:00 くらい

おたのしみ会

秋期は 12月16日(水) までです。

冬期は 1月12日(火) からです。

キッズ・フラガ武蔵台 乳幼児親子の居場所開放

1階の活動室に乳幼児用おもちゃを出して居場所の開放をしています。自転車では来られません。ベビーカーか徒歩でお越しください。新青梅街道歩道橋近くのキッズ門でインターホンを押してお入りください。12月28日(月)~1月11日(月・祝)はお休みです。

上鷺宮5-1-1 ☎3970-0440

毎週月曜日・火曜日 10:15~12:00

月曜日 10:00~12:00 13:30~16:00 **鷺宮すこやか子育てひろば**

- ・37.5℃以上の発熱、咳等の症状がある場合はご利用いただけません。
- ・ご利用前に検温をお願いいたします。
- ・保護者の方はマスクをお願いします。
- ・ランチタイムを中止します。
- ・予定していた身体測定は実施いたしません。
- ・赤ちゃん用のラグは設置しません。必要な方はバスタオルをお持ちください。
- ・室内の密集を避けるため利用人数を10組程度とし、利用時間を1時間程度とする場合がありますのでご了承ください。