



ひまわり保育園 地域子育て支援センター

10月のプログラム



子育て支援センターは、親子交流の場の提供、子育てに関する相談、情報提供を行っています。月～土 10:00～15:00(お電話ください)

●育児講座(遊ぼう・作ろう・学ぼう) ● ※活動時間は1時間程です。 【ボ】…要ボランティア日

日時	活動	内容
6日(木) 10:30～12:00	おしゃべり会	●子どものことや自分のことを語り合ってみませんか。 おしゃべりでリフレッシュしましょう。 当面的間、お茶会はお休みします。 *お子さんは同室で保育士やボランティアと遊びます。 定員 10組【ボ】
11日(火) 10:30～12:00	おへやで あそぼう	●まだ外で遊べない小さいお子さんをお持ちのお母さん、おへやで音の鳴るおもちゃや手作りおもちゃで遊びませんか？ ★1歳6ヶ月頃までのお子さんが対象です。 定員 10組
12日(水) 10:30～12:00	うんどう会 ごっこ	●園庭で運動会ごっこをします。親子で体を動かしましょう♪ 雨天時は室内で行います。 定員 10組
13日(木) 10:30～12:00	おもちゃで あそぼう	●親子で手遊びのあと、たくさんのグッド・トイに触れて遊びます。 案内人は、おもちゃコンサルタントマスターの鶴岡真理子さんです。 定員 10組
19日(水) 10:30～12:00	りんご持り (道の駅なみおか)	●道の駅なみおかアップルヒルにりんご狩りに出かけませんか？そのあと遊具で遊びましょう♪お弁当持参もOKです！詳細は別紙でご案内します。 定員 10組
24日(月) 10:30～12:00	ベビー& フィットネス	●赤ちゃんと一緒に親子体操をし、その後お母さんのエクササイズを行います。生後4ヶ月くらい(首のすわった頃)～1歳のお子さんがいらっしゃるお母さん、体を動かしてみませんか。*動きやすい服装でヨガマットかバスタオルをご持参ください。 講師：中村俊子先生 定員 10組【ボ】
25日(火) 10:30～12:00	ハロウィンtime	●今月は『ハロウィン』です。 仮装して皆でハロウィンの雰囲気を楽しみましょう♪衣装のある方はご持参ください。 講師：ラボ英語教室 白取美穂先生 定員 10組
28日(金) 10:30～12:00	誕生会	●みんなで10月生まれのお友だちをお祝いしましょう。 お誕生日の人は10:15までにお越しください(誕生カードを作ります) 当面的間、お茶会はお休みします。 定員 10組【ボ】
31日(月) 10:30～12:00	エアロビクス (西部市民センター)	●適度な運動で日頃のストレスを解消しましょう。(動きやすい服装でシューズ・バスタオル・飲み物をご持参ください)生後7か月くらいのお座りのできる子から参加できます。 講師：中村俊子先生 ◇◇集合場所は3階遊戯室です◇◇ *託児準備がありますので10:15までにお越しください。*お子さんは遊戯室で保育士やボランティアと遊びます。(飲み物・おむつ・着替えをご持参ください) 定員 10組【ボ】
14日(金) 10:30～12:00	園庭で あそぼう	毎月、テーマに沿った色々な遊びを提供します♪ 各定員 10組
26日(水) 10:30～12:00		●今月はボール遊びです。他にも色々なおもちゃを用意しています。 ご都合のいい日をご予約ください。 ※動きやすく汚れてもいい格好でお越しください。雨天の場合は室内遊びになります。

●サークル活動 ● ※活動時間は1時間程です。 ♪♪初参加大歓迎♪♪

サークル名	日時	内容	定員数
赤ちゃん サークル	5日(水) 10:30～12:00	『ハロウィンアート撮影会』 参加費：200円 ハロウィンに向けて仮装して手作りセットを背景に写真を撮ってみませんか？スマホでの撮影もOKです♪衣装がある方はご持参ください。	定員 10組
スマイルまき サークル	17日(月) 10:30～12:00	『親子トランポリンエクササイズ』 参加費：700円 1人1台エクササイズ用トランポリンを使って、親子でトランポリンを体験してみませんか？トランポリンエクササイズは◎心肺持久力の向上◎バランスアップ◎姿勢改善◎脂肪燃焼効果◎ヒップアップ◎ストレス解消。‘跳ねる’ことは幸せホルモン《セロトニン》が分泌されて、ハッピーな気持ちになります。ママさん達のお悩みに応えられるような、たくさんの効果がありますよ～♪ 講師：中村俊子先生 場所：青い森のBE(美)魔女®スタジオ(青森市奥野4-7-9) 駐車場 10台完備・除菌空気清浄機装備 持ち物：お水・滑り止め付ソックス(なければ裸足で)※シューズは要りません。	定員 8組

★予約・キャンセルは前日までにご連絡ください。 ★駐車場が園裏にありますのでご利用ください。

.....育児相談.....

電話相談:月～土曜日 9:30～17:00 手紙相談:随時受け付けております。

訪問相談:お電話いただければご都合のいい日に伺います。

来所相談:毎週金曜(電話で予約ください)

TEL017-783-5105/〒038-0032 青森市里見 1-5-25

各講座の予約受付開始は、 9月20日(火) 10:00～

