



ひまわり保育園 地域子育て支援センター

5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。 【ポ】…要ボランティア日

日時	活動	内容
10日(水) 10:30～12:00	おはなし会	●絵本の読み聞かせやシアターを親子で楽しんでみませんか？親子同士の交流も深められるので初めての方にもオススメです。 定員 10組
11日(木) 10:30～12:00	ハローtime	●毎月様々なおはなしをテーマに、歌や手遊びを楽しみます♪親子で簡単な英語に触れてみませんか？ ☆今月は『はらぺこあおむし』です。 講師:ラボ英語教室 白取美穂先生 定員 10組
18日(木) 10:30～12:00	公園に行こう	●みんなで公園に行って遊びましょう♪今月は『野木和公園』に行きます。 現地集合・解散となります。飲み物・着替え等ご持参ください。 定員 10組
22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【ポ】
23日(火) 10:00～11:30	エアロビクス	●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。 ※今月はひまわり保育園で行います。★託児準備がありますので9:45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) 講師:中村俊子先生 定員 10組【ポ】
24日(水) 10:30～12:00	遊びの パーティー	●青森抱っここの会の松林さんと鳴海さんをお招きして、‘大好きを伝えよう&ふれあい体話(たいわ)術’について親子で学びましょう。 定員 10組
26日(金) 10:30～12:00	誕生会	●みんなで5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) 当面の間、お茶会はお休みします。 定員 10組【ポ】
29日(月) 10:30～12:00	ママの リフレッシュタイム	●子育て応援隊ココネットあおもり代表理事 沼田久美さんをお招きします。 思いを聞いてもらってスッキリ！しませんか。 ＊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 8組【ポ】
2日(火) 10:30～12:00	おへやであそぼう	●今月は『風船あそび』です。 他にも様々なおもちゃを用意してお待ちしております。
16日(火) 10:30～12:00		ご都合のいい日をご予約ください。 各定員 10組

●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
スマイルまき サークル (西部市民センター 1階 和室①)	9日(火) 10:30～12:00	『毎日頑張っているママのための癒しのマッサージタイム』 毎日の授乳や抱っこで肩や首、頭がカチコチ…人の手に触れられる気持ちよさをアイモデルになり、ほぐし合い、共感し合い、至福のひとつきを体感しましょう。 持ち物:フェイスタオル ★スタイリング剤をつけずに崩れても支障がないようお越しください。 ＊お子さんは同じ場所で保育士・ボランティアと遊びます。 講師:訪問美容室 HELLO!! 高橋めぐみさん 参加費:300円	10組 【ポ】
赤ちゃん サークル (西部市民センター 1階 和室①)	12日(金) 10:30～12:00	『ベビーヨガ』 赤ちゃんと一緒に楽しくエクササイズしましょう♪スキンシップを通じて、赤ちゃんの発育を促し、ママとの信頼関係も深まります。仰向けや立位など月齢に応じたポーズをとりますので、動きやすい服装でお越しください。 持ち物:バスタオル、飲み物 ※3ヶ月～1歳前後のお子さん対象です。 講師:出張助産院 you 花田優加(助産師) 参加費:500円	7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/来所相談:毎週金曜(電話で予約ください)

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。

手紙相談:随時受け付けております。

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

各講座の予約受付開始は、4月25日(火) 10:00～

