



ひまわり保育園 地域子育て支援センター

9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
4日(月) 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
5日(火) 10:00～12:00	ママの リフレッシュタイム	●子育ての不安や愚痴を聞いて話してスッキリ！ ☆ファシリテーター・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 *託児準備がありますので9:45頃までにお越しください。 (飲み物・おむつ・着替えをご持参ください) 定員8組【ボ】
12日(火) 10:30～12:00	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か月ぐ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頃までにお越しください。 (飲み物・おむつ・着替えをご持参ください) 定員 10組【ボ】
14日(木) 10:30～12:00	親子遠足 (マエダアリーナ)	●お弁当持って皆で遠足に出かけませんか？親子で自然に触れ遊びましょう♪ 詳細は別紙でお知らせします。*雨天時は20日(水)に延期になります。 定員 10組
15日(金) 10:30～12:00	おへやであそぼう -赤ちゃん対象-	●まだ外で遊べない赤ちゃんが集まって様々なおもちゃで遊びます♪ 月齢の近い子を持つお母さん同士、おしゃべりしながら交流を深めましょう。 *1歳半くらいまでのお子さんが対象です。 定員 10組
19日(火) 10:30～12:00	誕生会	●みんなで9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)。 定員 10組【ボ】
21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。*雨天時は室内遊びになります。 定員 10組
25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】
26日(火) 10:30～12:00	ハローtime	●毎月様々なおはなしをテーマに、英語の歌や手遊びを楽しみます♪ 今月は『おおきなかぶ』です。 ☆講師:ラボ英語教室 白取美穂先生 定員 10組
27日(水) 10:30～12:00	遊びの パーティー	『卒乳のはなし-卒乳にむけてプランと心のケア-』 ●卒乳に向けてどんな準備が必要かな？みんなで学んでみよう！ ☆講師:青森抱っこの会 松林恵久子さん 定員 10組
7日(木) 10:30～12:00	園庭であそぼう	●今月は『シャボン玉遊び』です。他にも色々な遊びを用意しています。 雨天の場合は室内遊びになります。
28日(木) 10:30～12:00		*帽子・着替え・飲み物をお持ちください 各定員 10組

●**サークル活動** ● ※活動実施時間は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 (西部市民センター)	8日(金) 10:30～12:00	『親子で楽しむベビーマッサージ』 参加費:700円 ●泣いてもOK、寝てもOK、動いてもOK♪目を見て身体に触れて我が子の成長に気付き、この時しかない【今】を感じながら親子でベビーマッサージを楽しみましょう！*生後1ヶ月健診終了後～一人歩き前までの赤ちゃんともママが対象です。*バスタオル、水分補給できる物(授乳可)、いつものお出かけ品をご持参ください。 講師:RTA 認定スクール petit ange 岸田愛実さん	10組
スマイルまき サークル	29日(金) 10:30～12:00	『ハロウィン飾り作り』 参加費:800円 ●ハロウィンに向けて様々な素材を使ったハロウィン飾りを手作りしませんか？ ☆託児準備がありますので10:15頃までにお越しください。 (飲み物・おむつ・着替えをご持参ください) ◇◇集合場所は3階遊戯室です◇◇ 講師:嶋中美佐希さん	10組 【ボ】

★予約は前日まで、キャンセルは当日朝9:30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、8月21日(月) 10:00～

