



ひまわり保育園 地域子育て支援センター

4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) ●※開始時間が変更になりました。

【ボ】…要ボランティア日

日時	活動	内容
5日(火) 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『イースターパーティー』をします。各自、ゆで卵(殻付き・白)をご持参ください。 講師：ラボ英語教室 白取美穂先生 定員 10組
7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。当面の間、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】
18日(月) 10:15～12:00	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】
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】
26日(火) 10:30～12:00	こいのぼりを つくろう	●親子でこいのぼり飾りを作ってみませんか? 汚れてもいい格好でお越しください。 定員 10組【ボ】
27日(水) 10:30～12:00	誕生会	●みんなで4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10:10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【ボ】
8日(金) 10:30～12:00	おへやであそぼう	毎月、テーマに沿った色々な遊びを提供します♪
15日(金) 10:30～12:00		●今月は『新聞紙あそび』です。 新聞紙を使って色々な遊びをしましょう!
28日(木) 10:30～12:00		ご都合のいい日をご予約ください。 各定員 10組

★エアロビクスとベビー&フィットネスはどちらか1つにご参加ください。

●サークル活動 ●※開始時間が変更になりました。 **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	14日(木) 10:30～12:00	『皆でおしゃべり会』 みんなで自由におしゃべりしませんか?聞きたいこと、聞いてほしいこと、情報交換、何でもOK!妊婦さんも大歓迎です♪	定員 10組
スマイルま まサークル (西部市民センター)	22日(金) 10:15～12:00	『からだバー～背中すっきり青森美人』 講師：中村俊子先生 参加費:500円(からだバーレンタル代として) 木製の器具を使って、ストレッチでからだをほぐし、筋トシやバランス運動を行います。特に肩甲骨まわりや背中のコリやハリが取れて、肩こりや猫背・巻き肩の解消につながります。マッサージ器具にもなる【からだバー®】をやってみませんか? ◇◇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。*お子さんは別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】

★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

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。

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、3月25日(木)10:00～

