



ひまわり保育園 地域子育て支援センター 11月のプログラム



☆時間に間に合うようお越しください☆

●育児講座（遊ぼう・作ろう・学ぼう）と交流保育 ● ☆ぜひご予約ください☆ 【ボ】…要ボランティア日

日 時	活 動	内 容
7日(水) 10:00~11:30	おしゃべり会	●お茶を飲みながら、子どものことや自分のことを語りあってみませんか。 おしゃべりでリフレッシュしましょう。 定員 15組【ボ】
8日(木) 10:00~11:30	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 15組
13日(火) 9:45~11:30	講習会	●保健師さんに『冬の感染症について』をテーマにお話いただきます。 *お子さんは別室で保育士・ボランティアと遊びます。 (お子さんの飲み物・おむつ・着替えをご持参ください。) 定員 15組【ボ】
19日(月) 9:45~11:30	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、飲み物をご持参下さい) 生後7ヶ月くらいのお座り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階の遊戯室です◇◇ *お子さんは遊戯室で保育士・ボランティアと遊びます。 (お子さんの飲み物・おむつ・着替えをご持参ください) 定員 12組【ボ】
26日(月) 10:00~11:30	遊びのパーティー	●お家で出来る遊びを紹介。子どもと今よりもっと仲良くなるよう！ 講師は、青森抱っこの会の松林さんと鳴海さんです。 親子一緒に参加になります。 定員 15組
29日(木) 10:00~11:30	誕生会	●みんなで11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9:45までにお越し下さい。(誕生カードを作ります) 定員 15組【ボ】
30日(金) 10:00~11:30	ベビー& フィットネス	●赤ちゃんと一緒に親子体操をし、その後にお母さんのエクササイズを行います。 生後4ヶ月くらい(首の据わった頃)~1歳のお子さんのいらっしゃるお母さん、体を動かしてみませんか。(動きやすい服装でバスタオルをご持参下さい) 講師：中村俊子先生 定員 15組【ボ】

*エアロビクスとベビー&フィットネスは、お子さんの月齢に合わせてどちらか1つにご参加下さい。

●サークル活動●

初参加大歓迎!

サークル名	日 時	内 容	※要予約
サークル どうさんバルーン -1歳4ヶ月前後~対象-	6日(火) 10:00~12:00	●『親子体操』 佐藤ひろみちお兄さん監修の親子体操を、親子で一緒に楽しみましょう♪ 講師：境 江利子さん 参加費:400円	定員 15組
赤ちゃん サークル	9日(金) 10:00~12:00	●『離乳食講座』 和光堂の栄養士さんをお招きして、講座を開催します。内容の都合により、1歳くらいまでのお子さんに限らせていただきます。	定員 15組
ハローサークル	16日(金) 10:30~12:00	●『フレデリックのおはなし』 色をテーマに遊びます。みんなで英語の歌やおはなしを楽しみましょう 講師：ラボ子ども英語教室 白取 美穂さん 参加費:200円	定員 15組
スマイルまき サークル	20日(火) 9:45~11:30	●『バターコーヒー』 とっても美味しいのに飲むだけで簡単に痩せて集中力が激増する、今話題のバターコーヒーとヨガで代謝アップ。バターコーヒーはレシピ付きです。持ち物:ヨガマットある方はご持参ください。なくてもOKです。 講師：夏目 雅代さん *お子さんは別室で保育士・ボランティアと遊びます。 (お子さんの飲み物・おむつ・着替えをご持参ください。) 参加費:300円	定員 15組 【ボ】

●おへやであそぼう! (10:00~11:30) …2日(金)、12日(月)、21日(水) ※予約不要

- * 予約・キャンセルは前日までにご連絡ください。
- * 駐車場が保育園裏にありますのでご利用ください。
駐車台数には限りがあります。

…………… 育 児 相 談 ……………

- 電話相談…月~土曜日 9:30~17:00
- 訪問相談…電話をいただければ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…毎週金曜日(電話で予約を)

TEL 017-783-5105

〒038-0032 青森市里見1丁目 5-25

各講座の予約受付開始日は、10月22日(月)AM9:00~

