



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



☆活動の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●

【ボ】…要ボランティア日

日 時	活 動	内 容
1日(火) 10:00~11:30	こいのぼりを 作ろう(0・1歳)	●親子でこいのぼり製作をしましょう♪ 月齢に合わせてどちらか一つにご参加ください。 汚れてもいい服装でお越しください。 各定員 15組【ボ】
2日(水) 10:00~11:30	こいのぼりを 作ろう(2歳~)	
9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。 *お子さんは同室で保育士・ボランティアと遊びます。 定員 15組【ボ】
17日(木) 10:00~11:30	講習会 -抱っこ会-	●青森抱っこの会の松林さん・鳴海さんを招き、『遊びのパーティー』をテーマに講習会を開催します。赤ちゃん体操・ごっこ遊びを親子で楽しみましょう。 お子さんと一緒にの参加になります。 定員 15組
21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。 定員 15組【ボ】
22日(火) 9:45~12:00	講習会 -沼田久美さん-	●ゴードンメソッドを中心とした話し方・伝え方をお伝えします。 講師：NPO法人子育て応援隊 ココネットあおもり 代表 沼田久美さん *お子さんは別室で保育士・ボランティアと遊びます。 定員 15組【ボ】
25日(金) 10:00~12:00	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、外に出て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】
30日(木) 10:00~11:30	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】

*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一つにご参加下さい。

●サークル活動●

初参加大歓迎!

サークル名	日 時	内 容	備考
スマイルまま サークル	8日(火) 9:45~11:30	●『ママのビューティー&リフレッシュレッスン』 ひと汗かいてスッキリさわやか♪ 初めての方OK!気軽に楽しみましょう。 動ける服装でフェイスタオル・飲み物をご持参ください。 講師：千葉 友子先生 *お子さんは別室で保育士・ボランティアと遊びます。 参加費：500円	要予約 定員 15組 【ボ】
サークル ぞうさん ハルーン	11日(金) 10:00~11:30	●『野木和公園にお出かけ♪』 集合場所は遊具前です。 公園で遊びましょう。着替え・飲み物をご持参ください。(お弁当もOK♪) 雨天時は支援センターで遊びます。※詳しい場所等は保育士まで。	要予約 定員 20組
赤ちゃん サークル	23日(水) 10:00~12:00	●0歳児のお子さんがいらっしゃるお母さん。いろいろな話をしながらお互いに情報交換しませんか。※妊婦さんも大歓迎です。	要予約 定員 15組
ハロー サークル	28日(月) 10:30~12:00	●今月は『はらぺこあおむし』をテーマに色あそびをします。 講師：ラボ子ども英語教室・白取美穂さん 参加費：200円	要予約 定員 15組

●おへやであそぼう! (10:00~11:30) …10日(木)、18日(金)、29日(火) ※予約不要です。

~保育園のおもちゃで自由に遊びませんか?初めての方も大歓迎♪お気軽にお越しください~

*講座・サークル後の11:30~12:00は個別の育児相談になります。スタッフまで声をかけて頂ければ順次対応します。

★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：お電話を頂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(電話でご予約ください)

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、4月20日(金)AM9:00~

