



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



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
2日(水) 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【ポ】
8日(火) 10:30～12:00	ハロ―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『おやすみ みみずく』です。 講師：ラボ英語教室 白取美穂先生 定員10組
11日(金) 10:30～12:00	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【ポ】
15日(火) 10:30～12:00	遊びの パーティー	●青森抱っこ会 松林恵久子さん・鳴海明敏さんをお招きして、遊びのパーティーを開催します。今回は、子どもの発語を促す『まねっこごっこ』もありますよ! ※講座の内容により、1歳未満のお子さんを対象とさせていただきます。 定員10組
22日(火) 10:30～12:00	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、お茶会はお休みます。 定員10組【ポ】
28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】
10日(木) 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♪
16日(水) 10:30～12:00		●今月はブロック遊びです。他にも色々なおもちゃを用意しています。 ご都合のいい日をご予約ください。
25日(金) 10:30～12:00		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
スマイルまま サークル (西部市民センター)	7日(月) 10:30～12:00	『初めてのピラティス』 参加費：500円 身体の内側から働きかけるピラティス。呼吸と伸びを意識して…。 講師:YouLu 認定 筋腹リリースインストラクター武井緑さん 持ち物:ヨガマット又はバスタオル・マフラータオル・水分補給できるもの ◇◇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)	10組 【ポ】
赤ちゃん サークル	18日(金) 10:30～12:00	『ハワイアンリトミック』 参加費：500円 ウクレレやピアノに合わせてリズム遊び、ふれあい遊び、工作、パネルシアターも!ハワイアンなお衣装をご用意しています。 講師:ハワイアンリトミックインストラクター杉嶋 真希さん 持ち物:水分補給できるもの・動きやすい服装	10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 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、 10月24日(月)10:00～

