



ひまわり保育園 地域子育て支援センター

# 1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
11日(水) 10:30～12:00	お正月遊びをしよう	●お正月ならではの遊びを親子でしてみませんか？ お餅つきごっこや制作もありますよ♪ <span style="float:right">定員 10組</span>
17日(火) 10:30～12:00	雪遊びをしよう	●園庭で雪遊びをしましょう♪雪上かけっこや宝探しをして遊びましょう！ スノーウェア、スノーブーツ、帽子、手袋着用でお越しください。 *天候や気温によっては室内遊びになる場合もあります。 <span style="float:right">定員 10組</span>
18日(水) 10:30～12:00	鬼のお面をつくろう	●親子で鬼のお面を作りませんか？ 汚れてもいい格好でお越しください。 <span style="float:right">定員 10組【ボ】</span>
19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。 <span style="float:right">定員 10組【ボ】</span>
23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 <span style="float:right">定員 10組【ボ】</span>
25日(水) 10:30～12:00	誕生会	●みんなで1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、お茶会はお休みします。 <span style="float:right">定員 10組【ボ】</span>
26日(木) 10:30～12:00	ママの リフレッシュタイム	●子育て応援隊ココネットあおもり代表理事 沼田久美さんをお招きします。 思いを聞いてもらってスッキリ！しませんか。 *お子さんは同室で保育士やボランティアと遊びます。 <span style="float:right">定員 8組【ボ】</span>
30日(月) 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か月く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) <span style="float:right">定員 10組【ボ】</span>
31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♪ 今月は『ももたろう』です。 講師：ラボ子ども英語教室 白取美穂先生 <span style="float:right">定員 10組</span>
6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♪
13日(金) 10:30～12:00		●今月は積み木遊びです。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。 <span style="float:right">各定員 10組</span>

●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
赤ちゃん サークル	20日(金) 10:30～12:00	『手作りおもちゃ作り』 廃材を使って赤ちゃんが遊べる手作りおもちゃを作ります。 汚れてもいい格好でお越しください。	10組
スマイルまま サークル (西部市民センター)	27日(金) 10:30～12:00	『癒しのヨガ』 <span style="float:right">参加費：500円</span> 呼吸を感じながら、ほぐして伸ばして温めて。簡単なヨガのポーズと一緒に やってみましょう！ 講師：ミチヨリヨガ 根城 三千世さん 持ち物：ヨガマットかバスタオル、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 【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 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、 12月23日(金)10:00～

★令和4年12月29日～令和5年1月3日まで年末年始休みです。

