



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



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時間位です。** **【ポ】**…要ボランティア日

日時	活動	内容
8日(水) 10:30～12:00	<b>おはなし会</b>	●今月は『のりもの』にちなんだ絵本の読み聞かせをします♪親子同士の交流も深められるので初めての方にもオススメです。 <b>定員 10組</b>
9日(木) 10:30～12:00	<b>おへやであそぼう</b> -赤ちゃん対象-	●赤ちゃんが集まって様々なおもちゃで遊びます♪月齢の近い子を持つお母さん同士、おしゃべりしながら交流を深めましょう。 <b>定員 10組</b>
14日(火) 10:15～12:00	<b>託エアロビクス</b> (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。 <b>講師：中村俊子先生</b> ◇◇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 (飲み物・おむつ・着替えをご持参ください) <b>定員 10組【ポ】</b>
20日(月) 10:30～12:00	<b>遊びのパーティー</b>	●青森抱っこの会の松林さんと鳴海さんをお招きして遊びのパーティーを開催します♪ <b>定員 10組</b>
21日(火) 10:00～12:00	<b>託ママのリフレッシュタイム</b>	●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。話してスッキリ・あるある！納得(´_`)☆ みんなで、楽しい時間してみませんか？ ☆託児準備がありますので9:45までにお越しください (飲み物・おむつ・着替えをご持参ください) <b>定員 8組【ポ】</b>
27日(月) 10:30～12:00	<b>ベビー&amp;フィットネス</b>	●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。 <b>講師：中村俊子先生</b> <b>定員 10組【ポ】</b>
28日(火) 10:30～12:00	<b>ハローtime</b>	●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『はらぺこあおむし』です。 <b>講師：ラボ英語教室 白取美穂先生</b> <b>定員 10組</b>
31日(金) 10:30～12:00	<b>誕生会</b>	●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10:15までにお越しください(誕生カードを作ります) <b>定員 10組【ポ】</b>
2日(木) 10:30～12:00	<b>おへやであそぼう</b>	●今月は『ママごとあそび』です。 他にも様々なおもちゃを用意してお待ちしております。 ご都合のいい日をご予約ください。 <b>各定員 10組</b>
17日(金) 10:30～12:00		
23日(木) 10:30～12:00		

●**サークル活動** ● **※活動時間は1時間位です。** **\*\*初参加大歓迎\*\***

サークル名	日時	内容	定員
<b>託スマイルまみサークル</b> (西部市民センター)	<b>10日(金)</b> 10:15～12:00	『お肌に優しい虫除けスプレー作り』 <b>参加費:800円</b> 夏のお外遊びに必須アイテム虫除けスプレー。ディートや合成香料を使わず、5種類のオーガニック精油だけを使って、ベビーもキッズも家族みんなで使えるお肌に優しい虫除けスプレーを作ります。*ディート…12歳未満の子供達には、使用するときによりけりなディート。日本で市販されている虫除けにはまだ使用されているものもあります。 ☆託児準備がありますので10:15までにお越しください。 (飲み物・おむつ・着替えをご持参ください) <b>講師：ベビーマッサージインストラクター 澤野真希さん</b>	<b>10組</b> 【ポ】
<b>赤ちゃんサークル</b> (ひまわり保育園)	<b>24日(金)</b> 10:30～12:00	『ベビーマッサージ教室』 <b>参加費:500円</b> 赤ちゃんとの絆を深めるベビーマッサージ。赤ちゃんの脳や運動機能の発達を促す効果もあります。夜泣き、便秘等の気がかりを和らげるマッサージもお知らせします。 ※バスタオル・水分補給できる物(授乳可)をご持参ください。 <b>講師：ベビーマッサージインストラクター 澤野真希さん</b>	<b>10組</b>

★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 10:00～15:00

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。

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、4月22日(月)10:00～

