



ひまわり保育園 地域子育て支援センター

9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、子育て相談、子育てに関する情報提供、親子講座（下記日程）を行っています。
 ○開設時間：月～土（祝日・年末年始を除く）10:00～15:00 お電話ください
 ○利用対象：概ね3歳までの乳幼児とその保護者など ○利用料：無料

●**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
6日(金) 10:30~12:00	親子遠足 (マエダアリーナ)	●広い公園で親子レクなどをしながら自然に触れて遊びましょう♪お弁当持参は自由です。現地集合・現地解散となります。詳細は別紙でお知らせします。 *雨天時は17日(火)に延期になります。 定員 10組
10日(火) 10:30~12:00	託エアロビクス (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 (飲み物・おむつ・着替えをご持参ください) 定員 10組【ポ】
12日(木) 10:30~12:00	おはなし会	●今月は『おつきさま』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。 定員 10組
18日(水) 10:30~12:00	遊びのパーティー	●青森抱っこ会の松林さんと鳴海さんをお招きして開催します。前半は子供と楽しく遊びましょう。後半は子供が何故泣くのか?理由が分かると子供と関わりやすくなりますよ!オムツ替えのコツも一緒にお伝えします。 定員 10組
24日(火) 10:30~12:00	おへやであそぼう -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。 定員 10組
26日(木) 10:30~12:00	誕生会	●みんなで9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) 定員 10組
27日(金) 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♪親子で簡単な英語に触れてみませんか? ☆今月は『おおきなかぶ』です。 講師：ラボ英語教室 白取美穂先生 定員 10組
30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】
13日(金) 10:30~12:00	園庭で あそぼう	●今月は砂・泥あそびです。 着替え・サンダル・飲み物・帽子をご持参ください。 ※雨天の場合は室内遊びになります。 各定員 10組
19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
託スマイルまま サークル (西部市民センター)	2日(月) 10:30~12:00	『ドライフラワーアレンジ』 参加費：1000円 ●ドライフラワーを自由にアレンジしておしゃれなボトルを作りませんか?初めての方でも講師の方が丁寧に教えるので大丈夫♪ 講師：m studio flowers ドライフラワー作家 三浦麻里奈先生 ◇◇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 (飲み物・おむつ・着替えをご持参ください)	10組 【ポ】
	25日(水) 10:30~12:00	『リラックスヨガ』 参加費：500円 ●呼吸を意識しながら、簡単なヨガで自分の心と体を見つめる時間を過ごしましょう♪ 持ち物:ヨガマットかバスタオル、動きやすい服装、飲み物 講師：ミチヨリヨガ 根城三千世さん ◇◇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)	10組 【ポ】
赤ちゃん サークル (西部市民センター 1階 和室)	4日(水) 10:30~12:00	『ベビーヨガ+育児相談』 参加費：1000円 ●手遊び感覚の楽しいポーズで、赤ちゃんの発育を促し、ママとの信頼関係も深まります。また、子育てのお困りごとがありましたらご相談ください♡ 持ち物:動きやすい服、バスタオル、飲み物 ※生後3ヶ月~1歳頃のお子さんが対象です 講師：出張助産院 you 花田優加さん	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。

電話相談:月～土曜日 10:00～15:00 来所相談:毎週金曜(電話で予約ください)

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。

TEL017-783-5105/〒038-0032 青森市里見1-5-25

各講座の予約受付開始は、8月21日(水)10:00～

