



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。【ボ】…要ボランティア日

日時	活動	内容
2日(金) 10:30～12:00	おはなし会	●今月は『のりもの』にちなんだ絵本の読み聞かせをします♪親子でおはなしを楽しんでみませんか？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
13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♪よちよちさんも大歓迎！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
14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遊びのパーティーを開催します♪親子で楽しく遊んで、「大好き」をたくさん伝え合ひましょう♪ 定員10組
23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『はらぺこあおむし』です。 講師：ラボ英語教室 白取美穂先生 定員10組
26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【ボ】
27日(火) 10:15～12:00	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) 定員10組【ボ】
30日(金) 10:30～12:00	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【ボ】
9日(金) 10:30～12:00	おへやで あそぼう	●今月は『おままごと・人形あそび』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。
16日(金) 10:30～12:00		各定員10組

●サークル活動● ※登録不要。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	定員数
赤ちゃん サークル (ひまわり保育園)	12日(月) 10:30～12:00	『ベビーマッサージ』 ●赤ちゃんとお母さんの愛着形成を促すベビーマッサージ。心の結びつきだけでなく、赤ちゃんの脳や体の発達も促します。ベビーマッサージで、安心感や信頼感を育みましょう。 講師：ベビーマッサージインストラクター 澤野真希さん 参加費:500円	10組
スマイルま まサークル (西部市民センター)	19日(月) 10:30～12:00	『お肌に優しい虫除けスプレー作り』 夏のお外遊びに必須アイテム虫除けスプレー。テ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。＊ティート…12歳未満の子供達には、使用するときにより決まりがあるティート。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) 講師：アロマセラピーインストラクター 澤野真希さん 参加費:800円	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 10:00～15:00 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、4月22日(火)10:00～

