



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。

各定員10組

日時	活動	内容
2日(火) 10:30～12:00	公園にいこう	●みんなで公園に行って遊びましょう♪今月は『野木和公園』に行きます。現地集合・解散となります。飲み物・着替え等ご持参ください。
8日(月) 10:30～12:00	おもちゃであそぼう	●親子で手遊びのあと、たくさんのグッド・トイに触れて遊びます。案内人は、おもちゃコンサルタントマスターの鶴岡真理子さんです。
9日(火) 10:30～12:00	おはなし会	●今月は『くだもの』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。
11日(木) 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で交流を深めましょう。
12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18日(木)に延期になります。
16日(火) 10:30～12:00	エアロビクス託 (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 【ポ】
19日(金) 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 【ポ】
24日(水) 10:30～12:00	抱っこの会	『オムツ替え』 ●トイレトレーニングにつながるオムツ替えと一緒に学びましょう。 講師：青森抱っこの会 松林恵公子さん・鳴海明敏さん
26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
29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 【ポ】
22日(月) 10:30～12:00	園庭で あそぼう	毎月、テーマに沿った色々な遊びを提供します♪
30日(火) 10:30～12:00		●今月は泥遊び・砂遊びです。ご都合のいい日をご予約ください。 ※着替え・サンダル・帽子・飲み物等をご持参ください。 雨天の場合は室内遊びになります。

●サークル活動● ※活動時間は1時間位です。 **初参加大歓迎**

各定員10組 ☆5日のみ8組

サークル名	日時	内容
スマイルまま サークル (西部市民センター)	3日(水)託 10:30～12:00	『気持ちの良い伸びを～産後のママピラティス』 参加費：700円 ●しっかり伸ばして正しい姿勢を取り戻していくピラティスは産後のママさんにはとっても有効です。持ち物：ヨガマット、ハンドタオル、飲み物、動きやすい服装 講師：BESJ ピラティスインストラクター 武井緑さん ☆託児準備がありますので10:15までに3階遊戯室にお越しください
	5日(金)託 10:30～12:00	『ウッドボードのドライフラワーリース作り』 参加費：1800円 ●お好みのカラーのウッドボードにドライフラワーを飾ってリースを作ります。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 ☆託児準備がありますので10:15までに3階遊戯室にお越しください
赤ちゃん サークル (ひまわり保育園)	17日(水) 10:30～12:00	『ママと一緒にベビーピクス♪』 参加費：800円 ●赤ちゃんの成長発達を促す体操を親子と一緒に行うことで、心も身体も健やかに育てあげましょう！持ち物：バスタオル、水分(ママ&赤ちゃんの分) 講師：my.josan-in PEANUT 助産師 古川久子さん

★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。

〒038-0032 青森市里見1丁目5-25

TEL017-783-5105

各講座の予約受付開始は8月22日(金)10:00～

