



ひまわり保育園 地域子育て支援センター

# 4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 お問い合わせ  
 ○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 【各定員10組】

日時	活動	内容
9日(木) 10:30~12:00	<b>おはなし会</b>	●今月は『はる』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♪
10日(金) 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。
21日(火) 10:15~12:00	<b>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。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) 【ボ】
22日(水) 10:30~12:00	<b>こいのぼりを</b> <b>つくろう</b>	●親子でこいのぼり飾りを作ってみませんか？汚れてもいい格好でお越しください。 【ボ】
27日(月) 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『イースターパーティー』をします。 各自、ゆで卵(殻付き・白)をご持参ください。 講師：ラボ英語教室 白取美穂先生
28日(火) 10:30~12:00	<b>ベビー&amp;</b> <b>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。 講師：中村俊子先生 【ボ】
30日(木) 10:30~12:00	<b>誕生会</b>	●みんなで4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) 【ボ】
7日(火) 10:30~12:00	<b>おへやで</b> <b>あそぼう</b>	●今月は『ブロックあそび』です。
20日(月) 10:30~12:00		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。

●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】

サークル名	日時	内容
<b>赤ちゃん</b> <b>サークル</b> (ひまわり保育園)	<b>23日(木)</b> 10:30~12:00	『はじめまして会&自由遊び』 ●サークルの活動内容の説明後、皆で自由に遊びながら交流を深めましょう♪初めての方も大歓迎です♪
<b>スマイルまま</b> <b>サークル</b> (西部市民センター)	<b>24日(金)</b> 10:30~12:00	『からだバー®講座』 参加費：500円 ●からだバー®を使ってあらゆる部分にアプローチしていきます。動きやすい服装でヨガマット(又はバスタオル)、水分補給できるもの、フェイスタオルをご持参ください。 講師：日本からだワーク協会1級指導者 加藤裕子さん ★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・着替えご持参ください)

★予約・キャンセルは前日までにご連絡ください。  
 ★駐車場の台数に限りがありますので満車の場合は各自で確保をお願いします。  
 〒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、  
 3月26日(木)10:00~

