



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。 【ポ】…要ボランティア日 【各定員10組】

日時	活動	内容
8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♪
12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) 【ポ】
14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♪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。
15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
19日(火) 10:30~12:00	おもちゃであそぼう	●親子で手遊びあと、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鶴岡真理子さん です。
20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♪
25日(月) 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。
26日(火) 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】
29日(金) 10:30~12:00	誕生会	●みんなで5月生まれの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) 【ポ】
7日(木) 10:30~12:00	おへやであそぼう	●今月は『ままごとあそび』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。
21日(木) 10:30~12:00		
28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** 【各定員10組】

サークル名	日時	内容
赤ちゃんサークル (ひまわり保育園)	11日(月) 10:30~12:00	『にこにこふれあいベビーマッサージ』 参加費：500円 ●赤ちゃんとおふれあいながら、親子でにこにこ過ごせるやさしい時間。初めてでも安心して参加できる、かんたんベビーマッサージをお伝えします。 持ち物：バスタオル・水分補給できるもの 講師：ベビーマッサージインストラクター 澤野真希さん
スマイルままサークル (西部市民センター)	22日(金) 10:30~12:00	『親子で安心 アロマの虫除けスプレー作り』 参加費：800円 ●子どものお出かけが増える季節に向けて、やさしい香りの虫除けスプレーを手作りしませんか？天然材料を使って、混ぜるだけで簡単に作れます。 講師：産前産後ケアフィットアドバイザー 澤野真希さん ★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、
 4月22日(水)10:00~

