



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
1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。
4日(木) 10:30~12:00	おはなし会	●今月は『あめ』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♪
9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) 【ボ】
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♪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。
18日(木) 10:30~12:00	誕生会	●みんなで6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】
19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『くまがり』です。 講師：ラボ英語教室 白取美穂先生
22日(月) 10:30~12:00	七夕飾りをつくらう	●七夕飾りを作って笹に飾りましょう♪親子とも汚れてもいい格好でお越しください。 【ボ】
23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 【ボ】
24日(水) 10:30~12:00	うんどうかい ごっこ	●園庭で運動会ごっこをします。体操やかけっこ、障害物競走など親子で体を動かしましょう♪雨天時は室内になります。 【ボ】
5日(金) 10:30~12:00 15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♪ ●今月はシャボン玉です。他にも色々なおもちゃを用意しています。ご都合のいい日をご予約ください。 ※動きやすく汚れてもいい格好でお越しください。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】

サークル名	日時	内容
赤ちゃんサークル (ひまわり保育園)	17日(水) 10:30~12:00	『指ペた&お絵描きキーホルダー作り』 参加費：600円 ●お子さまやママの指先にスタンプをつけて、モノクロのモチーフを可愛らしく色づけし、オリジナルのキーホルダーを作ります。親子でいっしょに作った世界でひとつのキーホルダーは、父の日のプレゼントにもおすすめです 講師:hiko ロゼット認定講師 さとうともこさん
スマイルまみサークル (西部市民センター)	26日(金) 10:30~12:00	『リラックスヨガ』 参加費：500円 ●アロマオイルでセルフマッサージ後、簡単なヨガの動きでリフレッシュしましょう♪ 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 ★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、
 5月21日(木)10:00~

