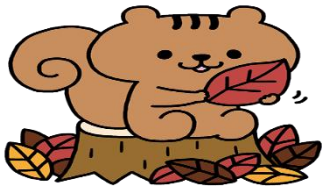
ひまわり保育園　地域子育て支援センター

10月のプログラム

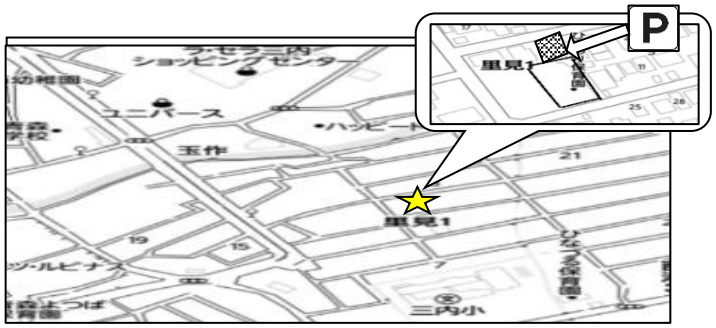


子育て支援センターは、親子交流の場の提供、子育て相談、子育てに関する情報提供、親子講座（下記日程）を行っています。
〇開設時間：月～土（祝日・年末年始を除く）10:00～15:00　お電話ください
〇利用対象：概ね３歳までの乳幼児とその保護者など　　〇利用料：無料

●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(木) 10:30～12:00	りんご狩り (アップルヒル)	●道の駅なみおかアップルヒルにりんご狩りに出かけませんか？現地集合・解散となります。予約された方は別紙でご案内します。料金:一人600円(もぎとり３個) ＊雨天の場合は中止となります。
７日(水) 10:30～12:00	親子遠足 (わくわく広場)	●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。
９日(金) 10:30～12:00	おはなし会	●今月は『ハロウィン』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♪
13日(火) 10:15～12:00	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。 (飲み物・おむつ・着替えをご持参ください)　【ボ】
14日(水) 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『合浦公園』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。
15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。
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『ハロウィン』です。 ＊ハロウィンの衣装がある方はご持参ください。 講師：ラボ英語教室　白取美穂先生
27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】
30日(金) 10:30～12:00	誕生会	●みんなで10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】
５日(月) 10:30～12:00 28日(水) 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)	8日(木) 10:30～12:00	『ハロウィンアート撮影会』　参加費：１００円 ●ハロウィンに向けて仮装して手作りセットを背景に写真を撮ってみませんか？ スマホでの撮影もOKです♪衣装がある方はご持参ください。
スマイルまま サークル託 (西部市民センター)	21日(水) 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

★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、９月18日(金)10:00～