



ひまわり保育園 地域子育て支援センター

11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。 【ボ】…要ボランティア日 【各定員10組】

日時	活動	内容
4日(水) 10:30～12:00	おはなし会	●今月は『あき』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♪
5日(木) 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 鶴岡真理子さん です。
10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】
18日(水) 10:30～12:00	遊びのパーティー	●前半は親子で楽しく遊びましょう。 後半はイヤイヤ期についてのお話しです。ワークを交えてイヤイヤ期を楽しく乗り越えるヒントをお伝えします。 講師：青森抱っこ会 松林恵久子さん・嶋海明敏さん
19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。
20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『フレデリック』です。 講師：ラボ英語教室 白取美穂先生
24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(月) 10:30～12:00	誕生会	●みんなで11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】
6日(金) 10:30～12:00	園庭であそぼう	●今月は ボール遊び 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。
11日(水) 10:30～12:00		※動きやすく汚れてもいい格好でお越しください。 ※天候、気温等によって室内になることもあります。

●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
スマイルまます サークル託 (西部市民センター)	13日(金) 10:30～12:00	『クリスマスのハウスフレームアレンジ』 参加費：1,500円 ●おうち型のウッドプレートに資材やパーツを貼り付けて、クリスマスの壁飾りを作ります。 講師：atelia muguet 神幸代さん ☆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 【ボ】
赤ちゃんサークル (ひまわり保育園)	27日(金) 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 ●赤ちゃんのやわらかな肌に触れながら「大好きだよ」の気持ちを伝えるベビーマッサージ♪赤ちゃんとの時間をもっと楽しみたいママにオススメのレッスンです。笑顔になれる時間を一緒に過ごしましょう！ 講師：ベビーマッサージインストラクター 澤野真希さん

★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、10月22日(木)10:00～

