



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。 【ポ】…要ボランティア日

日時	活動	内容
5日(火) 10:30~12:00	<b>おはなし会</b>	●今月は『あき』にちなんだ絵本の読み聞かせをします♪ 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。 <b>定員 10組</b>
12日(火) 10:00~12:00	<b>託エアロビクス</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。 <b>講師：中村俊子先生</b> ◇◇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) <b>定員 10組【ポ】</b>
14日(木) 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。 <b>定員 10組</b>
20日(水) 10:30~12:00	<b>遊びのパーティー</b>	●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。 <b>講師：青森抱っこの会 松林恵久子さん・鳴海明敏さん</b> <b>定員 10組</b>
25日(月) 10:30~12:00	<b>ベビー&amp; 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。 <b>講師：中村俊子先生</b> <b>定員 10組【ポ】</b>
26日(火) 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『フレデリック』です。 <b>講師：ラボ英語教室 白取美穂先生</b> <b>定員 10組</b>
29日(金) 10:30~12:00	<b>誕生会</b>	●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) <b>定員 10組</b>
8日(金) 10:30~12:00	<b>園庭で あそぼう</b>	●今月はシャボン玉あそびです。
15日(金) 10:30~12:00		他にも色々な遊びを用意しています。 ※気温や天候によっては室内遊びになることもあります。 <b>各定員 10組</b>

●サークル活動● ※活動時間は1時間位です。 \*\*初参加大歓迎\*\*

サークル名	日時	内容	定員
<b>託スマイルまき サークル</b> (西部市民センター)	<b>6日(水)</b> 10:30~12:00	『ヨガ』 <b>参加費：500円</b> ●ヨガで心も体もリフレッシュしませんか?動きやすい服装でヨガマットかバスタオル、飲み物をご持参ください。 <b>講師：ヨガサークル CONTROL 伊藤愛さん</b> ☆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)	10組 【ポ】
<b>赤ちゃん サークル</b> (ひまわり保育園)	<b>22日(金)</b> 10:30~12:00	『ベビーサイン体験会』 <b>参加費：500円</b> ●ベビーサインってなに?を1から学べる体験会です。お歌や絵本、ふれあい遊びを通して、育児がグッとラクになるベビーサインに触れてみませんか?ベビーサインの楽しさがぎゅっと詰まった体験会、ぜひご参加ください。 <b>講師：ベビーサイン協会認定講師/petapeta-art®アドバイザー さとうともこさん</b>	10組

★予約・キャンセルは前日までにご連絡ください。

★駐車場が園裏にありますのでご利用ください。

電話相談:月～土曜日 10:00～15:00

来所相談:毎週金曜(電話で予約ください)

訪問相談:お電話いただければご都合のいい日に伺います。

TEL017-783-5105/〒038-0032 青森市里見 1-5-25

各講座の予約受付開始は、10月22日(火)10:00～

