



ひまわり保育園 地域子育て支援センター

1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(遊ぶ・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

日時	活動	内容
10日(金) 10:30～12:00	おはなし会	●今月は『お正月』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。 定員 10組
14日(火) 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。 定員 10組
15日(水) 10:30～12:00	もちつき会	●親子でもちつきしてみませんか？ 他にも製作やゲームをして楽しめます♪ 定員 10組
21日(火) 10:00～12:00	ママのリフレッシュタイム	●子育て応援隊ココネットあおもり代表理事 沼田久美さん をお招きします。 子どもと離れてゆっくりおしゃべりしませんか？家族のことから自分のこと、子育ての不安や日頃のグチなど何でもOK！自分時間でリフレッシュ(´▽`)v ☆託児準備がありますので9:45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) 定員 6組【ボ】
23日(木) 10:30～12:00	鬼のお面をつくろう	●親子で節分に向けて鬼のお面を作りましょう。 汚れてもさしつかえない格好でお越しください。 定員 10組
24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♪ 今月は『おむすびころころ』です。 講師：ラボ英語教室 白取美穂先生 定員 10組
27日(月) 10:30～12:00	託エアロビクス (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) 定員 10組【ボ】
28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 定員 10組【ボ】
29日(水) 10:30～12:00	誕生会	●みんなで1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) 定員 10組
9日(木) 10:30～12:00	おへやであそぼう	●今月は、 ママごと遊び です。 他にも色々なおもちゃを用意しています。
17日(金) 10:30～12:00		ご都合のいい日をご予約ください。 各定員 10組

●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
赤ちゃんサークル (ひまわり保育園)	31日(金) 10:30～12:00	『親子で歌って音遊び』 参加費：500円 ●リズムに合わせて歌ったり体を動かしたり、簡単な楽器を使った活動、大型絵本の読み聞かせなどを行います。 講師：小山由紀子さん(おやま音楽教室主宰) 小笠原ひかるさん(ココネットあおもり会員)	10組
スマイルまみサークル	☆今月はお休みです。		

☆12月30日(月)～1月3日(金)までお休みです。

★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、12月23日(月)10:00～

