



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

日時	活動	内容
3日(水) 10:30~12:00	<b>おはなし会</b>	●今月は『たなばた』にちなんで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>
9日(火) 10:15~12:00	<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【ボ】</b>
11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>
17日(水) 10:30~12:00	<b>公園に行こう</b>	●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。 <b>定員 10組</b>
19日(金) 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『ガンピーさんのふなあそび』です。 <b>講師：ラボ英語教室 白取美穂先生</b> <b>定員 10組</b>
22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。 <b>生後4ヶ月くらい(首のすわった頃)~1歳</b> 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【ボ】</b>
30日(火) 10:30~12:00	<b>誕生日会</b>	●みんなで7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(誕生日カードを作ります) <b>定員 10組</b>
5日(金) 10:30~12:00	<b>園庭で あそぼう</b>	毎月、テーマに沿った色々な遊びを提供します♪
12日(金) 10:30~12:00		●今月は砂・泥あそびです。着替え・サンダル・飲み物・帽子をご持参ください。 ご都合のいい日をご予約ください。
25日(木) 10:30~12:00		※雨天の場合は室内遊びになります。 <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>託スマイルまま サークル</b> (西部市民センター)	<b>1日(月)</b> 10:30~12:00	『からだバー~背中すっきり青森美人』 <b>参加費:500円(からだバーレンタル代として)</b> 木製の器具を使って、ストレッチでからだをほぐし、筋トレやバランス運動を行います。特に肩甲骨まわりや背中のコリやハリが取れて、肩こりや猫背・巻き肩の解消につながります。マッサージ器具にもなる【からだバー®】をやってみませんか? <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>10組</b> <b>【ボ】</b>
<b>赤ちゃん サークル</b> (西部市民センター 1階 和室)	<b>31日(水)</b> 10:30~12:00	『ハワイアンリトミック』 <b>参加費：500円</b> ウクレレやピアノに合わせてリズム遊び、ふれあい遊び、工作、パネルシアターも! ハワイアンなお衣装をご用意しています。 <b>持ち物:水分補給できるもの・動きやすい服装</b> <b>講師:ハワイアンリトミックインストラクター杉嶋 真希さん</b>	<b>6組</b>

★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、6月21日(金)10:00～

