



ひまわり保育園 地域子育て支援センター

9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 【各定員10組】

日時	活動	内容
2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。
4日(金) 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『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。
8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) 【ポ】
9日(水) 10:30～12:00	おはなし会	●今月は『おつきみ』にちなんで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♪
10日(木) 10:30～12:00	抱っこの会	●『オムツ替え』 トイレトレーニングにつながるオムツ替えを一緒に学びましょう。 講師：青森抱っこの会 松林恵公子さん・嶋海明敏さん
15日(火) 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。
25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『おおきなかぶ』です。 講師：ラボ英語教室 白取美穂先生
28日(月) 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。
29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 【ポ】
30日(水) 10:30～12:00	誕生会	●みんなで9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) 【ポ】
11日(金) 10:30～12:00	園庭で あそぼう	●今月は水遊びをします。 ご都合のいい日をご予約ください。
18日(金) 10:30～12:00		※水着・バスタオル・着替え・サンダル・帽子・飲み物等をご持参ください。 ※天候・気温により室内遊び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
赤ちゃん サークル (ひまわり保育園)	14日(月) 10:30～12:00	『ママと一緒にベビーピクス♪』 参加費：800円 ●赤ちゃんの成長発達を促す体操を親子と一緒に行うことで、心も身体も健やかに育てあげましょう！持ち物：バスタオル、水分(ママ&赤ちゃんの分) 講師：my.josan-in PEANUT 助産師 古川久子さん
スマイルま まサークル託 (西部市民センター)	16日(水) 10:30～12:00	『ハロウィン飾り作り』 参加費：1000円 ●ハロウィンに向けて素敵な飾りを作ってみませんか？ 講師：嶋中 美佐希さん ☆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)

★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、8月21日(金)10:00～

