



# 3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7組

日時	活動	内容
3日(火) 10:30~12:00	<b>おはなし会</b>	●今月は『ひなまつり』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。
5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♪よちよちさんも大歓迎！月齢の近い子を持つお母さん同士で交流を深めましょう。
10日(火) 10:30~12:00	<b>エアロビクス託</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。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 <span style="float:right">【ボ】</span>
12日(木) 10:30~12:00	<b>誕生会</b>	●みんなで3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 <span style="float:right">【ボ】</span>
17日(火) 10:30~12:00	<b>ハロ-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『ぐるんぱのようちえん』です。 講師：ラボ英語教室 白取美穂先生
19日(木) 10:30~12:00	<b>おわかれ会</b> (西部市民センター)	●転勤や入園で当支援センターを卒業される方のお別れ会をします。ゲーム等も用意していますので是非ご参加ください♪ *今回は卒業される方のみでの参加となりますのでご了承ください。 ※駐車場の台数に限りがありますので公共交通機関の利用やお友だち同士の乗り合いなどのご協力をお願いします。 <span style="float:right">要予約(3/13(金)締切)</span>
23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。 講師：中村俊子先生 <span style="float:right">【ボ】</span>
6日(金) 10:30~12:00	<b>おへやであそぼう</b>	毎月、テーマに沿った色々な遊びを提供します♪
27日(金) 10:30~12:00		●今月は『ボール・風船遊び』です。 ご都合のいい日をご予約ください。

●サークル活動● ※活動時間は1時間位です。 **\*\*初参加大歓迎\*\*** 定員10組

サークル名	日時	内容
<b>スマイルままサークル</b> (西部市民センター)	<b>9日(月)託</b> 10:30~12:00	『美顔バランス診断短縮メイク&垢抜け美人♪』 <span style="float:right">参加費：500円</span> ●メイクに時間をかけられない、メイクをしてもしっとりこない、そんな方はぜひ診断を受けてみてください。顔の黄金比をもとに1ミリ単位でパーツの配置を分析⇒自分だけの(美バランス)がわかるとメイク時間を短縮。 流行メイクではなく、自分だけのバランスメイクを見つけてみませんか？ *当日はノーメイクでお越しください。 講師：Amaranth 三上莉紗さん ☆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)
<b>赤ちゃんサークル</b>	★今月は講習会のためお休みします。	

★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、  
 2月20日(金)10:00~

