



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 各定員10組

日時	活動	内容
9日(金) 10:30～12:00	おはなし会	●今月は『おしおがつ』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。
14日(水) 10:30～12:00	もちつき会	●親子で臼と杵を使ってお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みましょう♪
19日(月) 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 【ボ】
20日(火) 10:30～12:00	雪遊びをしよう	●園庭に積もった雪で遊びましょう♪ スノーウェア、スノーブーツ、帽子、手袋着用でお越しください。 *天候や気温によっては室内遊びになる場合もあります。
21日(水) 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♪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。
23日(金) 10:30～12:00	鬼のお面を つくろう	●節分に向けて親子で鬼のお面を作りませんか？ 汚れてもいい格好でお越しください。
26日(月) 10:30～12:00	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ヶ月く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 【ボ】
27日(火) 10:30～12:00	ハローハロ	●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『おむすびころころ』です。 講師：ラボ英語教室 白取美穂先生
29日(木) 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 【ボ】
7日(水) 10:30～12:00	おへやで あそぼう	毎月、テーマに沿った色々な遊びを提供します♪
16日(金) 10:30～12:00		●今月はままと遊びです。 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 * *

各定員10組

サークル名	日時	内容
スマイルまま サークル (西部市民センター)	22日(木)託 10:30～12:00	『からだバー②講座』 ●からだバー②を使ってあらゆる部分にアプローチしていきます。動きやすい服装でヨガマット(又はバスタオル)、水分補給できるもの、フェイスタオルをご持参ください。 講師：日本からだワーク協会1級指導者 加藤裕子さん ☆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)
赤ちゃん サークル (ひまわり保育園)	30日(金) 10:30～12:00	『親子で歌って音遊び』 ●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) 参加費：500円

★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。

〒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、

12月22日(月)10:00～

