



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『おしょうがつ』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 | 鬼のお面をつくらう | ●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か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 | | ●今月はままごと遊びです。 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®講座』 参加費：500円 ●からだバー®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』 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) |

★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～

