



ひまわり保育園 地域子育て支援センター

10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。

各定員10組

日時	活動	内容
2日(木) 10:45～12:00	りんご狩り (アップルヒル)	●道の駅なみおかアップルヒルにりんご狩りに出かけませんか？現地集合・解散となります。予約された方は別紙でご案内します。料金:一人600円(もぎとり3個) *雨天の場合は中止となります。
10日(金) 10:30～12:00	おはなし会	●今月は『ハロウィン』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(火) 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 【ボ】
15日(水) 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。
21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『ハロウィン』です。 *ハロウィンの衣装がある方はご持参ください。 講師：ラボ英語教室 白取美穂先生
22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。
27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】
29日(水) 10:30～12:00	誕生会	●みんなで10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】
17日(金) 10:30～12:00	園庭で あそぼう	毎月、テーマに沿った色々な遊びを提供します♪
23日(木) 10:30～12:00		●今月はシャボン玉遊びです。ご都合のいい日をご予約ください。 ※着替え・サンダル・帽子・飲み物等をご持参ください。 雨天の場合は室内遊びになります。

●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)	9日(木) 10:30～12:00	『ハロウィンアート撮影会』 参加費：100円 ●ハロウィンに向けて仮装して手作りセットを背景に写真を撮ってみませんか？ スマホでの撮影もOKです♪衣装がある方はご持参ください。
スマイルまま サークル (西部市民センター)	24日(金)託 10:30～12:00	『ヘッドマッサージとお喋りでひと息つきましょう♡』 参加費：800円 ●お顔のむくみ解消、眼精疲労、肩こりの方にヘッドマッサージは最適です。毎日頑張っている自分をゆるませる時間にしましょう。 持ち物:フェイスタオル 講師：オープンブラザ sora 木戸莉奈さん ☆託児準備がありますので10:15までに3階遊戯室にお越しください

★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、

9月24日(水)10:00～

