



ひまわり保育園 地域子育て支援センター

11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
10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 【ポ】
11日(火) 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。
12日(水) 10:30～12:00	遊びのパーティー	●今回のテーマは“こんな時どうする？『だだこね』”です。親子で一緒に参加になります。講師：青森抱っこの会 松林恵公子さん・鳴海明敏さん
17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 【ポ】
18日(火) 10:30～12:00	おはなし会	●今月は『あき』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。
21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『フレデリック』です。講師：ラボ英語教室 白取美穂先生
28日(金) 10:30～12:00	誕生会	●みんなで11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 【ポ】
7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♪
14日(金) 10:30～12:00		●今月はボール遊びです。ご都合のいい日をご予約ください。 気温や天候により室内遊びとなる場合があります。

●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
スマイルママサークル (西部市民センター)	5日(水)託 10:30～12:00	『ヨガ講座』 参加費：500円 ●ヨガで心も体もリフレッシュしませんか？動きやすい服装でヨガマットかバスタオル、飲み物をご持参ください。 講師：ヨガサークル CONTROL 伊藤愛さん ☆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
赤ちゃんサークル (ひまわり保育園)	6日(木) 10:30～12:00	『小児救急のおはなし』 ●子どもがいざというときどうしますか？その対処方法を人形を用いて実際に体験してみましょう。 ＊心肺蘇生法の実践等も予定していますので動きやすい服装でお越しください。 講師：救命救急士 石郷岡貢さん

※【ポ】要ボランティア日

★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、
 10月22日(水)10:00～

