

ひまわり保育園　地域子育て支援センター

12 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。

〇開設時間：月～土（祝日・年末年始を除く）10:00～15:00　お電話ください

〇利用対象：概ね３歳までの乳幼児とその保護者など　　〇利用料：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
8 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。** **(飲み物・おむつ・着替えをご持参ください)**　【ボ】
10 日(木) 10:30～12:00	**クリスマス飾りをつくろう**	●親子でクリスマス飾りを作りませんか？ 汚れてもいい格好でお越しください。　【ボ】
16 日(水) 10:30～12:00	**おはなし会＆クリスマス会**	●今月は『クリスマス』にちなんだ絵本の読み聞かせをします♪ 読み聞かせの他にもゲームなどで盛り上がりましょう♪ **＊クリスマス衣装がある方はご持参ください。**
17 日(木) 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♪月齢の近い子を持つお母さん同士、おしゃべりしながら交流を深めましょう。
21 日(月) 10:30～12:00	**ハロータイム**	●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**『ぐりとぐらのおきゃくさま』**です。**＊クリスマス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(火) 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】
23 日(水) 10:30～12:00	**誕生会**	●みんなで１２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(誕生カードを作ります)　【ボ】
7 日(月) 10:30～12:00 25 日(金) 10:30～12:00	**おへやであそぼう**	●今月は**ブロック遊び**です。 他にも色々なおもちゃを用意しています。 ご都合のいい日をご予約ください。 **※動きやすく汚れてもいい格好でお越しください。**

●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
赤ちゃんサークル **(ひまわり保育園)**	**15 日(火)** 10:30～12:00	『ベビークリスマス会』　参加費：700 円 ●歌を歌ったりゲームをしてクリスマスを皆で楽しみましょう♪ かわいい赤ちゃんたちに会いにサンタさんが来るかも？！ **＊クリスマス衣装がある方はご持参ください。**
スマイルままサークル託 **(西部市民センター)**	**18 日(金)** 10:30～12:00	『ヨガ講座』　参加費：500 円 ●子育て中の忙しい毎日の中で自分の時間を作り、自分の身体を知り、しっかりと身体に効かせることで、ヨガでココロもカラダもすっきりと整ってみませんか？ **＊動きやすい服装でヨガマットかバスタオル、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**　【ボ】

★12 月 29 日～1 月 3 日はお休みです。

★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、11 月 24 日(火)10:00～

