



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



☆☆時間に間に合うようお越しください☆☆

●育児講座（遊ぼう・作ろう・学ぼう）と交流保育 ● ☆ぜひご予約ください☆ 【ボ】…要ボランティア日

日 時	活 動	内 容
3日(水) 10:00~12:00	B地区子育てひろば (荒川市民センター)	●『おもいっきり遊ぼう』をテーマに開催します。詳しい内容は別紙をご覧ください。 予約不要
11日(木) 10:00~12:00	りんご狩り (道の駅なみおか)	●道の駅なみおかアップルヒルにリンゴ狩りに出かけませんか？ そのあと、皆でお弁当を食べましょう♪現地集合・解散となります。 料金：大人500円・子ども350円(持ち帰りりんご付) 予約された方は別紙でご説明します。 定員15組
15日(月) 9:45~11:30	エアロビクス (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、飲み物をご持参下さい) 生後7ヶ月くらいのお座り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階の遊戯室です◇◇ *お子さんは遊戯室で保育士・ボランティアと遊びます。 (お子さんの飲み物・おむつ・着替えをご持参ください) 定員12組【ボ】
16日(火) 9:45~11:30	講習会	●『しあわせな子育てをめざして-夫を人生のパートナーに!-』 あなたは夫のことをどう思っていますか？あなたと夫はお互いの気持ちをわかり合っていますか？毎日、夫と会話をしていますか？人生のパートナーとして、これからも一緒に生きていきたいと思っていますか？今回は夫のことについて考えてみたいと思います。 講師：佐藤恵子先生 *お子さんは別室で保育士・ボランティアと遊びます。 (お子さんの飲み物・おむつ・着替えをご持参ください) 定員15組【ボ】
17日(水) 10:00~11:30	おしゃべり会	●お茶を飲みながら、子どものことや自分のことを語りあってみませんか。 おしゃべりでリフレッシュしましょう。 定員15組【ボ】
26日(金) 10:00~11:30	ベビー& フィットネス	●赤ちゃんと一緒に親子体操をし、その後にお母さんのエクササイズを行います。 生後4ヶ月くらい(首の据わった頃)~1歳のお子さんのいらっしゃるお母さん、体を動かしてみませんか。(動きやすい服装でバスタオルをご持参下さい) 講師：中村俊子先生 定員15組【ボ】
31日(水) 10:00~11:30	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9:45までにお越し下さい。(誕生カードを作ります) 定員15組【ボ】

*エアロビクスとベビー&フィットネスは、お子さんの月齢に合わせてどちらか1つにご参加下さい。

●サークル活動● ***初参加大歓迎!***

サークル名	日 時	内 容	※要予約
赤ちゃん サークル	2日(火) 10:00~12:00	●『ベビーヨガ』 赤ちゃんと一緒に体を動かしながら産後のママの体も引き締めてみませんか？動きやすい服装でヨガマット又は大きめのバスタオル・汗拭きタオル・飲み物をご持参ください。 講師:YOGA oNeself 成田 奈緒美さん 参加費:200円	定員15組
サークル ぞうさんバルーン -1歳4ヶ月前後~対象-	12日(金) 10:00~11:30	●『うんどうかいごっこ』 保育園の園庭で運動会ごっこをします。親子で体を動かしましょう☆ 雨天時は室内で行います。 参加費:200円	定員15組
スマイルまき サークル	23日(火) 9:45~11:30	●『身にまとうハーバリウム-ロールオンアロマ香水作り-』 お好きなハーブと香りをロール瓶に詰め込んで。見て・塗って、楽しむアロマ香水作り。選ぶ精油によって、頭痛&肩こりさん用だったり…。リラックスだったり…。 講師:しいの木 安田 美奈子さん *お子さんは別室で保育士・ボランティアと遊びます。 (お子さんの飲み物・おむつ・着替えをご持参ください。) 参加費:700円	定員15組 【ボ】
ハロ-サークル	29日(月) 10:30~12:00	●『ハロウィン』 仮装して皆でハロウィンパーティーを楽しみましょう♪ 衣装のある方はご持参ください。 講師:ラボ子ども英語教室 白取 美穂さん 参加費:400円	定員15組

●園庭であそぼう! (10:00~11:30) …5日(金)、19日(金)、24日(水) ※予約不要(雨天時は室内です)

*予約・キャンセルは前日までにご連絡ください。
*駐車場が保育園裏にありますのでご利用ください。
駐車台数には限りがあります。

…………… 育 児 相 談 ……………

電話相談…月~土曜日 9:30~17:00
 訪問相談…電話をいただければ都合のいい日に伺います。
 手紙相談…随時受け付けております。
 来所相談…毎週金曜日(電話で予約を)

TEL 017-783-5105 〒038-0032 青森市里見1丁目 5-25

各講座の予約受付開始日は、9月21日(金) AM9:00~

