



平成29年度

12・1月号



中部すこやか福祉センター
中野区中央3丁目 19番1号
電話03(3367)7788(代)
FAX03(3367)7789

<バスでお越しの方>

堀越学園下車 徒歩5分



* 渋64 中野駅南口⇄渋谷駅

* 宿05 野方駅⇄新宿駅西口

中部地域子ども家庭にゆ〜す

【開設時間】月〜金 8:30〜19:00 土 8:30〜17:00 日、祝日、年末年始はお休み

講座・講習会	実施日時	対象及び定員	申込み期間・方法
離乳食講習会 初期・中期コース(5〜8か月)	12月6日(水) 1月17日(水) 2月28日(水) 13:30〜15:30	乳児健診をお受けになってからの受講をおすすめします。 先着30組	1か月前から3日前まで 電話、窓口、電子申請(下の二次元コードを読み取り、電子申請することができます)
妊婦さんの歯っぴいお食事講座 内容:妊娠中〜産後の食事ポイント、口腔ケア調理実習、試食等。 食事調査記入(結果は2月7日14:00〜返却予定)	1月31日(水) 13:30〜15:30 ※13:00〜骨量測定実施	初めて出産を迎える区民の方 先着20人 持ち物:エプロン、三角巾、歯ブラシ、筆記用具	
食の防災「いざ!に役立つ」 ①離乳食&心のケア・おむつの工夫 ②離乳食&口腔ケア	12月1日(金) ①10:00〜11:30 ②13:30〜15:00	5か月〜12か月児の親子 ①・②の各回30組 ※①②両方参加も可。試食有り。	11月1日(水)〜 電話、窓口、電子申請。
中部すこやか福祉センター 健康祭り 骨量測定や食育体験、ゲームなど、先着順で背骨コンディショニングもできます。	2月2日(金) 13:30〜16:00	年齢枠は、ありません。 どなたでも、参加できます。	申込みはいりません。 (背骨コンディショニングは、先着順となります。1月12日(金)〜申込み。一時保育有り。)詳しくはチラシをご覧ください。

子育てひろば

月曜日〜金曜日 10:00〜17:00
土曜日 11:00〜16:00

乳幼児親子のみなさんに過ごしていただける専用のお部屋です。どうぞお気軽にお越しください。
*赤ちゃん用の体重計を常設しています。

いっしょにあ・そ・ほ!

1月15日(月) 14:00〜14:30
仲町保育園の先生と遊びましょう!!!
保育園の様子も聞けます。
子育てひろば「どんぐり」へお越しください。

離乳食相談会

12月19日(火)・1月23日(火) 13:30〜14:30
対象:乳幼児親子
子育てひろば「どんぐり」で、栄養士に離乳食の進め方や調理法など気軽に相談できます。
申込みはいりません。直接、子育てひろば「どんぐり」へお越しください。

みんなの紙芝居

地域のボランティアさんと楽しくすごしましょう。
12月11日(月)・1月15日(月)
11:00〜11:30
直接、子育てひろば「どんぐり」へお越しください。



おおきな〜れ!

身体測定の日

12月4日(月)
10:30〜11:30
1月16日(火)
14:00〜15:00

「おおきな〜れ」は、24か月までのお子さんがご利用いただけます。

場所:集団指導室(2階)



赤ちゃんの一時預かりと ママの交流・おしゃべりタイム

ベテランのスタッフがお子さんをお預かりします。

日時 **12月26日(火)・1月30日(火)・2月27日(火)**

13:30~16:30 (16:00~お母さんの交流タイム)

対象 1~6か月の赤ちゃんとお母さん

申込み 前月の25日~当月の5日頃までに
中部すこやか福祉センターへ
*詳細はちらしをご覧ください。

<主催：にこにこママの会

後援：中部すこやか福祉センター>



クリスマス お楽しみ会

12月18日(月)

13:30~14:30

場所：2階集団指導室
申込みはいりません。
直接お越しください。
サンタさんと写真撮影が
できます！

親子の絆づくりプログラム

「赤ちゃんがきた！」(BPプログラム)

東中野キングスガーデン (東中野4-2-16)

1月15日(月)・1月22日(月) 4回連続講座

1月29日(月)・2月5日(月) 各回 10:30~12:30

U18プラザ中央 (中央3-41-12)

2月7日(水)・2月14日(水) 4回連続講座

2月21日(水)・2月28日(水) 各回 13:30~15:30

対象：2~5か月の赤ちゃんを育てている育児が初めてのお母さん。

参加費：無料 テキスト代 864円

申込み詳細については、中部すこやか福祉センターへお問い合わせください。

巡回育児相談

実施場所	日時	問い合わせ
ふみそのじどうかん 文園児童館	12月13日(水)・1月26日(金) 10:30~12:00	3367-8106
しろやま さくら館(城山ふれあいの家)	12月15日(金)・1月25日(木) 11:00~12:00	3363-0388
ユーいちばち U18プラザ中央	12月11日(月)10:45~11:45	5385-0720
かみたかじどうかん 上高田児童館	12月6日(水)・1月12日(金) 11:00~12:00	3388-6148
ユーいちばち U18プラザ上高田	1月24日(水)10:30~11:30	3386-1301
乳幼児親子の交流のひろば (会場：産業振興センター)	わたげふわふわ 12月4日(月) 13:30~14:30 ドロップインほっとほっと 12月20日(水)・1月17日(水) 13:30~15:00	中部すこやか 福祉センター 3367-7788
桃園キッズひろば	12月21日(木)・1月18日(木)10:30~12:00	
びよびよひろば	12月5日(火)・12月21日(木) 1月18日(木) 14:00~15:00	
ベビママさろん	12月12日(火)・12月19日(火) 1月9日(火)・1月16日(火)12:30~13:30	
桃が丘さゆり保育園	1月23日(火)10:30~12:00	

◇桃園キッズひろば
◇びよびよひろば
◇ベビママさろん

桃園会館(中野3-35-1)にあります。
東部区民活動センター1階(中央2-18-21)にあります。
東中野キングス・ガーデン(東中野4-2-16)にあります。

産後デイケア事業

12月22日(金)・1月26日(金)10時~15時(3時間以上ご利用ください)

対象：6か月以内の赤ちゃんを育てているお母さん。

『産後ケア事業利用カード』をお持ちの方。

会場：中部すこやか福祉センター

参加費：無料(個別相談 ~1,000円/日)

申込み：実施日の2週間前~

その他助産院やクリニック等でも実施しています。

詳細については、中部すこやか福祉センターへお問い合わせください。



♡ ほっこり~の ♡

中部 12月13日(水)・1月10日(水) 10:00~11:45

(中部すこやか福祉センター2階)

U18プラザ上高田 1月15日(月)13:30~15:15

(上高田1-17-5)

東中野 12月7日(木)・2月1日(木)13:30~15:15

(東中野4-2-16)

4か月までの赤ちゃんとお母さん。助産師や他のお母さんと、
子育てや日々の思いをお話ししましょう。

対象：当日の月齢が4か月以下の赤ちゃんと、はじめての子育て中の
お母さん。初めて参加の方が優先。

<申込み・問い合わせ>

・各実施日の2週間前~ 中部すこやか福祉センターにて、電話・窓口で、
申込み受付。詳しくはちらしをご覧ください。

