



# 晴れ曜日 10月・11月号



中部すこやか福祉センター  
中野中央3丁目19番1号  
電話 03(3367)7788(代)  
FAX 03(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ゅ〜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)	10月25日(水) 13:30~15:30	先着30組 *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。	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)  
離乳食講習会 後期コース(9~12か月)	11月15日(水) 13:30~15:30	先着30組	
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。食事調査入力 (結果は11月16日(木)14:00返却予定)	11月9日(木) 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15名 持ち物:歯ブラシ、エプロン、 三角巾、筆記用具	10月6日(金)午前9時から 電話、窓口、電子申請 詳しくはチラシをご覧ください。
親子で一緒!楽しく継続!体力アップ筋力アップ 講師:野口栄子氏 (ママフィットインストラクター)	10月31日(火) 14:00~16:00	先着20組 当日満3か月以上1歳未満の 乳児親子	

## おおきな〜れ!

身体測定の日

10月16日(月)

10:30~11:30

11月14日(火)

14:00~15:00

24か月までのお子さん  
が対象です。

場所:集団指導室(2階)

## 目からウロコの食育・幼児食体験

10月4日(水) 14:00~16:30

離乳食卒業後の幼児食づくりのポイント  
や簡単なアレンジ方法を実演します。

\*骨量測定も行います

実演:14:00、15:00

申込み:自由参加、申し込みはいりませ  
ん。

会場:2階栄養室

## 離乳食相談会

10月17日(火)・11月21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。

申込み不要。直接どんぐりへお越しくだ  
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

場所:中部すこやか福祉センター  
2階



## いっしょにあ・そ・ほ!

日時:11月13日(月)

14:00~14:30

仲町保育園の先生が絵本の読み聞  
かせをしてくれます。  
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

10月16日(月)、11月13日(月)

11:00~11:30

地域のボランティアさんと楽しく  
すごしましょう。  
直接、子育てひろば「どんぐり」  
へお越しください。



# 巡回育児相談

実施場所	日時	問い合わせ	
<small>ふみそのじどうかん</small> 文園児童館	10月11日(水)・11月8日(水) 10:30~12:00	3367-8106	
<small>しるやま</small> さくら館(城山ふれあいの家)	10月26日(木)・11月28日(火) 11:30~12:00	3363-0388	
<small>ユイチハチ</small> U18プラザ中央	10月11日(水)・11月13日(月) 10:45~11:45	5385-0720	
<small>かみたかだじどうかん</small> 上高田児童館	10月4日(水)・11月1日(水) 11:00~12:00	3388-6148	
<small>ユイチハチ</small> U18プラザ上高田	10月25日(水)・11月22日(水) 10:30~11:30	3386-1301	
乳幼児親子の交流ひろば (会場：産業振興センター)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・わたげふわふわ 10月2日(月)・11月6日(月) 13:30~14:30</li> <li>・ドロップインほっとほっと 10月18日(水)・11月22日(水) 13:30~15:00</li> </ul>	中部すこやか福祉センター	
桃園キッズひろば	10月19日(木)・11月16日(木) 10:30~12:00		
ぴよぴよひろば	10月3日(火)・10月19日(木) 11月7日(火)・11月16日(木) 14:00~15:00		3367-7788
ベビママさろん	10月10日(火)・10月17日(火) 11月14日(火)・11月21日(火) 12:30~13:30		
桃が丘さゆり保育園	10月24日(火)・11月28日(火) 10:30~12:00		5342-9543

◇桃園キッズひろば：桃園会館(中野 3-35-1)にあります。  
 ◇ぴよぴよひろば：東部区民活動センター(中央 2-18-21)にあります。  
 ◇ベビママさろん：東中野キングスガーデン(東中野 4-2-16)にあります。



## 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：10月24日(火)、11月28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  
会場：中部すこやか福祉センター  
2階集団指導室

申込み：前月の25日~当月の5日頃まで  
中部すこやか福祉センターへお問い合わせください。

参加費：1,000円

<主催：にこにこママの会>

後援：中部すこやか福祉センター



## 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)」

日時：11月14日(火)、11月21日(火)  
11月28日(火)、12月5日(火)  
10:45~12:45、4回連続講座

対象：2~5か月の初めての赤ちゃんを育てているお母さん

会場：U18プラザ上高田(上高田 1-17-5)  
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。

## 多胎児の会「ピーナッツ」

双子ちゃん、三つ子ちゃんの保護者の交流会です。  
 日時：11月17日(金)午前 10:00~12:00  
 場所：中部すこやか福祉センター  
 対象：区内在住の多胎児をお持ちの保護者と妊婦さん  
 申込み期間：10月6日(金)~11月16日(木)  
 申込み：中部すこやか福祉センター窓口、  
 電話または電子申請



## ほっこり~の(中部)



4か月以下の赤ちゃんとお母さんへ。  
 助産師や他のお母さんと、子育てや日々の思いをお話しませんか。

《会場・日時》

- ・東中野キングスガーデン：10月5日(木) 13:30~15:15
- ・中部すこやか福祉センター：

10月11日(水)、11月8日(水) 10:00~11:45

対象：当日の月齢が4か月以下の赤ちゃんとお母さん  
 初めて参加の方が優先です。

申込み：各実施日の2週間前から  
 詳細は中部すこやか福祉センターへお問い合わせください。

## 産後ケア事業

日時：10月27日(金)、11月24日(金) 10:00~15:00

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(個別相談利用者 1,000円/回)

申込み：各実施日の2週間前から

その他助産院やクリニック等でも実施しています。  
 詳細は中部すこやか福祉センターへお問い合わせください。

