

ココロタイム



ココロタイムは、乳幼児親子のみなさんがつどい、交流できる時間です。

お子さんと一緒に体操や手遊び、季節の活動などを通して、

子育てをゆっくり楽しみましょう！

実施日：火・水・金曜日（1歳児以上向け）

木曜日（0歳児向け）

実施時間：11時30分～11時50分

★曜日にかかわらず、どの年齢でも参加できます★

実施期間：秋期 9月11日(火)～12月7日(金)

冬期 1月15日(火)～3月8日(金)



11・12月の行事予定

*行事のあるときは11:30からの「ココロタイム」はお休みになります。



| 月 | 日 | 時間 | 行事 | 申し込み |
|----|-------|-------------|--|----------------------------|
| 11 | 6(火) | 11:00～12:00 | ママの骨は元気かな？ ～骨量測定会～ 南部すこやか福祉センターの管理栄養士さんによる健康講座です。すぐに実践したくなる骨によい食事の話もあります 対象：乳幼児保護者 先着 20名 | 10月23日(火)10時～ 児童館窓口又は電話 |
| | 8(木) | 10:10～11:30 | 地域育児相談会 『0歳児ママ いっぱい話そう!』 前半は、産後体操をしながら体のケアについて学びます。後半は、助産師さんのアドバイスをもらいながら情報交換をしましょう。 講師：尾関裕紀子さん（助産師） 対象：0歳児親子 先着 20組 | 10月24日(水)10時～ 児童館窓口又は電話 |
| | 14(水) | 11:00～12:00 | 地域育児相談会 『ココロ親子体操』 お子さんと一緒に体を動かしたり、ママもストレッチですっきりしましょう 講師：原 まり子さん (日本体育協会公認エアロビック指導員) 対象：1歳児以上の親子 先着 20組 | 10月31日(水)10時～ 児童館窓口又は電話 |
| | 16(金) | 11:00～11:30 | 自転車安全利用講習（雨でもやります） 『親子で乗る自転車教室』 中野警察署交通課職員による安全講習です。 | なし |
| | 22(木) | 11:30～12:00 | 南台図書館のスタッフによる『絵本講座』 楽しい読み聞かせや絵本の紹介など | なし |
| | 29(木) | 10:30～11:00 | 弥生保育園 出前保育 保育園の先生が人気の親子遊びを紹介します *看護師さんのワンポイントアドバイスもあります。 | なし |
| 12 | 6(木) | 11:00～11:45 | クリスマスお楽しみ会 | なし |



..... おしらせ

★ココロタイム秋期は12月7日(金)で終了します。冬期は1月15日(火)スタートです。

12月25日(火)まで、小学生の下校までホールが利用できます。冬休み期間中(12月26日～1月5日)ホールの乳幼児優先タイムは11時～12時です。児童館の年末年始のおやすみは、12月29日(土)～1月3日(木)です。

南中野児童館 電話:03-3382-1687 住所:中野区弥生町4-36-15