

発行 鷺宮すこやか福祉センター
中野区若宮3-58-10
電話 3336-7111 FAX3336-7134
saginomiyatikikea@city.tokyo-nakano.lg.jp

《鷺宮すこやか福祉センター開設時間》
月曜日から金曜日 午前8:30から午後7:00
土曜日 午前8:30から午後5:00
(日曜日、祝日、休日、年末年始<12月29日~1月3日>はお休み)

離乳食に関する講座

赤ちゃんの発育やペースにあわせ楽しく無理なく離乳食をすすめましょう。赤ちゃんと一緒に参加できます。

(各コース初めての方が対象)

- ◎4月19日(金) 初期-中期 5~8か月児 30組
- ◎5月17日(金) 後期 9~12か月児 25組
- ◎6月21日(金) 初期-中期 5~8か月児 30組

- ◆時間 13:30~15:30
- ◆会場 鷺宮すこやか福祉センター 2階
- ◆申込み期間 1か月前~3日前まで。
- ◆電話 03(3336)7111



妊婦さんの歯っぴいお食事講座

- ・妊娠中からの食事のポイント、離乳食作りにも応用できるレシピ紹介(試食あり)
- ・お口の健康チェック(実習あり)
- ・妊婦さん同士で情報交換などもできます。

◎5月10日(金)

- ◆時間 10:00~12:00
- ◆会場 鷺宮すこやか福祉センター 2階
- ◆対象 初めて出産をむかえる方 15名
- ◆申込み先 鷺宮すこやか福祉センター
- ◆申込期間 4月6日(土)~5月7日(火)
- ◆電話 03(3336)7111



親子の絆づくりプログラム

赤ちゃんがきた!(BP1プログラム)

◎5月28日・6月4日・11日・18日(火曜日開催)

- ◆対象 2~5か月児(2018年12月28日~2019年3月28日生まれ)とそのお母さんで、初めて赤ちゃんを育てている方。
- ◆会場 鷺宮すこやか福祉センター 2階
- ◆定員 20組 定員になり次第締め切ります。
- ◆時間 13:30~15:30 全4回講座
- ◆申込み先 鷺宮すこやか福祉センター
- ◆申込期間 4月22日(月)~定員になり次第締め切ります。
- ◆費用 テキスト代 1,080円 当日集金しず。
- ◆電話 03(3336)7111



ほっこり~の鷺宮

- ◎ 4月25日(木) 13:30~15:15
- ◎ 5月30日(木) 13:30~15:15
- ・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しょう。
- ◆会場 鷺宮すこやか福祉センター 2階
- ◆対象 4か月以下の赤ちゃん和妈妈
- ◆定員 各回12組
- ◆申込み先 鷺宮すこやか福祉センター
- ◆申込期間 各回とも実施日の2週間前から
- ◆電話 03(3336)7111



助産師によるマタニティー「ヨガ」

- ① 4月20日(土) 14:00~16:00
- ② 6月15日(土) 14:00~16:00
- 助産師によるヨガ体験のほか、産前産後の気になることなどにもお答えします。
- ◆会場 鷺宮すこやか福祉センター 2階
- ◆対象 妊娠20週以降の妊娠経過が順調な方で、初めて参加される方が対象。
- ◆定員 先着10名(経産婦の方も可能です)
- ◆申込み先 鷺宮すこやか福祉センター
- ◆受付開始日 ①4月5日(金)・②5月31日(金)
- ◆電話 03(3336)7111



歯のはえはじめ教室~ビギナーズ~

- ◎5月31日(金) 1回目 10:00~10:45
(2回とも同じ内容です) 2回目 11:00~11:45
- お子さんの仕上げ磨きのポイントとむし歯予防、大人のワンポイント歯磨きとむし歯菌チェックなど。
- ◆会場 鷺宮すこやか福祉センター 2階
- ◆対象 6~11ヶ月のお子さんと保護者 各15組
- ◆申込み先 鷺宮すこやか福祉センター
- ◆申込期間 4月22日(月)~5月29日(水) 定員になり次第締め切ります。
- ◆電話 03(3336)7111



マタニティークラス

- ◎5月25日(土) 14:00~16:00
- 安産を目指して心身ともに準備を整えていけるよう、身体づくりや妊娠期間中からおっぱいの手入れ等をお伝えします。
- ◆会場 鷺宮すこやか福祉センター 2階



- ◆対象 はじめて出産を迎える妊娠28週から36週までの方
- ◆定員 先着10名(経産婦の方も可能です)
- ◆申込み先 鷺宮すこやか福祉センター
- ◆申込期間 4月23日(火)~5月10日(金)
- ◆電話 03(3336)7111