

4・5月号 鷺宮すこやかか 子育てだよい



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
saginomiyasukoyaka@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5:00
土曜日 午前8:30から午後5:00
(日曜日、祝日、休日、年末年始はお休み)

※新型コロナウイルスの感染拡大の状況により、実施方法の変更や中止の場合があります。変更等の情報は中野区のホームページに随時掲載いたしますので、ご確認ください。

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)

- ◆対象 初めての赤ちゃんを育てているママと2~5か月児 (令和2年12月25日~令和3年3月25日生まれ)
- ◆日時 5月25日・6月1日・8日・15日 (すべて火曜日・全4回)
- ◆時間 14:00~15:30
- ◆会場 鷺宮すこやか福祉センター 2階
- ◆定員 先着10組
- ◆申し込み 鷺宮すこやか福祉センター
- ◆電話 03(3336)7111
- ◆受付開始日 4月26日(月)
- ◆参加費 テキスト代1,100円(初回のみ)

歯っぴいお食事講座

- 妊娠期からの食事のポイントや離乳食にも応用できるレシピや口腔ケアについてお話しします。
- ◎5月7日(金) ※各回同じ内容です
 - 第1回 13:15~14:15
 - 第2回 14:40~15:40
 - ◆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中野区にお住まいの方 各回先着6名程度
 - ◆申込み 4月21日(水)~ 鷺宮すこやか福祉センター
 - ◆電話 03(3336)7111

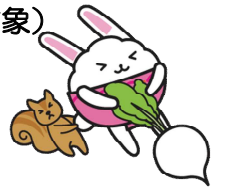
歯みがき教室

- 5月28日(金)
- ◎6か月からの歯みがき教室(6ヶ月~11ヶ月児対象)
 - 第1部 10:00~10:45
 - 第2部 11:15~12:00
- ◎1歳からの歯みがき教室(1歳~1歳6ヶ月児対象)
 - 14:00~14:45
- ◆定員 各回先着8組
- ◆会場 鷺宮すこやか福祉センター 2階
- ◆申込期間 5月10日(月)~
- ◆申込み 電話・電子申請
鷺宮すこやか福祉センター03(3336)7111



離乳食講習会

- 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。(各コース初めての参加の方が対象・各回同じ内容です)
- ◎初期・中期コース(5~8か月児対象)
 - 4月16日(金)
 - ◎後期コース(9~12か月児対象)
 - 5月21日(金)
 - ◆各回ともに2部制
 - 第1回 13:15~14:15
 - 第2回 14:40~15:40
 - ◆対象 各回先着10組
 - ◆会場 鷺宮すこやか福祉センター
 - ◆申込み 講習会実施2週間前~(日・祝日を除く)
鷺宮すこやか福祉センター03(3336)7111



中野区食育マスコット
キャラクターうさごはん

ウェルカム!! はじめてママ

- 助産師や他のママと子育てや日々の思いをお話ししましょう。体重測定やベビーマッサージ等のミニプログラムもあります。
- ◎4月20日(火)
 - ◆時間 13:30~14:45
 - ◆対象 初めて子育てするママと4ヶ月以下の赤ちゃん
 - ◆定員 各回8組
 - ◆会場 鷺宮すこやか福祉センター 2階
 - ◆申込み 講座実施2週間前~(日・祝日を除く)
鷺宮すこやか福祉センター 03(3336)7111

離乳食・歯みがきスタート講座

- 離乳食を始めるタイミング・離乳食のすすめ方・食材の増やし方・歯の生える時期や歯磨き準備などのお話しをします。
- ◎4月16日(金)・5月21日(金)
 - ◆時間 10:30~11:45
 - ◆対象 これから離乳食を始める赤ちゃん和妈妈 10組
 - ◆会場 鷺宮すこやか福祉センター 2階
 - ◆申込み 鷺宮すこやか福祉センター
03(3336)7111