



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 FAX：3336-7134

メール：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 8:30~17:00

土曜日 8:30~17:00

(日曜日・祝日・年末年始はお休み)

中野区民向けの講座やイベントの開催のほか、すこやか福祉センターでは子育てやお子さんの  
発達・栄養・歯科の相談を受け付けています。オンラインでの相談も可能です。

## 離乳食講習会

### 初期・中期コース

初参加で離乳食を始めた5~8ヶ月児と保護者  
日付：4月12日(金)→3月29日(金)より受付  
時間：<第1部>13:15~14:15  
<第2部>14:40~15:40

### 後期コース

初参加で9~11ヶ月児と保護者  
日付：5月17日(金)→5月2日(木)より受付  
時間：<第1部>13:15~14:15  
<第2部>14:40~15:40

会場：鷺宮すこやか福祉センター  
申込み：鷺宮すこやか福祉センター  
電話・窓口・電子申請で受付

## ウエルカム！！はじめてママ

赤ちゃんとの生活、授乳、体重、泣いているときの  
対応、ママの体調等を助産師や他のママとお話でき  
ます。

日付：4月9日(火)→3月26日(火)より受付  
5月7日(火)→4月23日(火)より受付  
時間：13:30~14:45  
対象：初めて子育てするママと5ヶ月未満の乳児  
会場：鷺宮すこやか福祉センター  
申込み：鷺宮すこやか福祉センター  
電話・窓口で受付

## 妊婦さんの歯っぴいお食事講座

妊産期から産後の食事のポイント、離乳食作りに応  
用できるレシピ紹介、口腔ケアのお話等を行います。  
日付：5月10日(金)→4月26日(金)より受付  
時間：13:30~15:00  
対象：初めて出産を迎える方(妊娠初期から可能)  
会場：鷺宮すこやか福祉センター  
申込み：鷺宮すこやか福祉センター  
電話・窓口・電子申請で受付

## 離乳食・歯みがきスタート講座

離乳食をはじめめるタイミングやポイント、食品の進  
め方、歯の生える時期や歯みがきの準備のお話など  
をします。  
日付：4月12日(金)→4月2日(火)より受付  
5月17日(金)→5月7日(火)より受付  
時間：10:30~11:15  
対象：乳児健診を受診後で、離乳食をはじめてい  
ないお子さんと保護者  
会場：鷺宮すこやか福祉センター  
申込み：鷺宮すこやか福祉センター  
電話・窓口で受付

## 歯みがき教室

お子さんの歯みがき習慣の準備(希望者はワンポイ  
ント実習)や保護者の口腔ケアについて話します。  
日付：5月30日(木)→5月7日(火)より受付  
**6か月からの歯みがき教室**  
6か月~11か月児と保護者  
時間：<第1部>10:00~10:50  
<第2部>11:20~12:10

### 1歳からの歯みがき教室

1歳~1歳11か月児と保護者  
時間：14:30~15:20  
会場：鷺宮すこやか福祉センター  
申込み：鷺宮すこやか福祉センター  
電話・窓口・電子申請で受付

## 親子の絆づくりプログラム

### 赤ちゃんがきた！BPIプログラム

日付：6月18日/25日、7月2日/9日  
(火曜日。全4回のプログラムです。)  
→5月17日(金)より受付  
時間：14:00~15:40  
対象：はじめて赤ちゃんを育てているお母さんと  
2024年1月18日~4月18日  
生まれのお子さん  
会場：鷺宮すこやか福祉センター  
参加費：テキスト代1100円(初回のみ)  
申込み：鷺宮すこやか福祉センター  
電話・窓口で受付



# いってみよう！ 児童館・子育て広場



## 子育てなかま作り支援事業

児童館で乳幼児の親子が楽しく交流できる事業です。体操や手遊び、パネルシアターなど親子で楽しめる内容のほか、楽しく学べる講座や参加者が企画に加わる行事なども行います。また、児童館では子育てひろばも実施しています。開催曜日や時間、事業の詳細などは各児童館のおたよりやHPをご確認ください。

西中野児童館	『のびのびキッズ』	水・金	(4/10から)	11:00~11:45
若宮児童館	『みんなともだちタイム』	水・金	(4/10から)	11:00~11:45
大和西児童館	『ポヨヨン・キッズ』	火~金	(4/10から)	11:00~11:45
	『パパママポヨヨン』	土	(4/13から)	11:30~11:45
大和児童館	『わんぱくキッズ』	水・金	(4/10から)	11:00~11:45
かみさぎ児童館	『ちびっこタイム』	水・金	(4/12から)	11:00~11:45
鷺宮児童館	『ひまわりキッズ』	火・木・金	(4/12から)	11:00~11:45

### 若宮児童館

若宮3-54-7 ☎3330-7899

#### ◆はじめて赤ちゃんタイム

4月18日(木)/5月16日(木)

13:30~14:00

対象：0歳児、第1子の赤ちゃんと保護者  
手遊びやスキンシップ遊び、職員を交えてみなさんとおしゃべりをします。保護者と赤ちゃん、一緒に楽しみましょう！

◆子育てなかま作り支援事業として『みんなともだちタイム』を実施しています。

### 大和西児童館

大和町4-14-9 ☎3330-5399

◆子育てなかま作り支援事業として『ポヨヨン・キッズ』、サタデープロジェクト『パパママポヨヨン』を実施しています。

### 大和児童館

大和町2-8-12 ☎3330-3261

◆子育てなかま作り支援事業として『わんぱくキッズ』を実施しています。

### 西中野児童館

白鷺3-15-5 ☎3339-9826

#### ◆おはなしのへや

4月17日(水) 11:00~11:30

◆子育てなかま作り支援事業として『のびのびキッズ』を実施しています。

### 鷺宮児童館

鷺宮3-40-13 ☎3337-8430

#### ◆サタデープロジェクト「ブラレールデー」

5月11日(土) 9:30~11:30

◆カフェ 10:30~11:30

4月26日(金)/5月10日(金)/24日(金)

#### ◆音あそび広場

4月23日(火) 11:30~11:45

金子さんと小針さんと季節の音楽を楽しめます。

◆子育てなかま作り支援事業として『ひまわりキッズ』を実施しています。

☆水曜日はフリースペースです。自由に遊びにきてください。

☆昼食利用をしたい方は11:45までに職員にお申し出ください。12:00~13:00の間にご利用できます。

### かみさぎ児童館

上鷺宮3-9-19 ☎3998-0074

#### ◆0ちゃんタイム

0才のお子さんとその保護者の方の時間です。

5月21日(火) 11:00~11:30

#### ◆ファミリーデー

5月25日(土) 11:15~11:45

◆4月生まれのお誕生日会 4月26日(金)

◆こいのぼり作り 5月1日(水)

◆5月生まれのお誕生日会 5月31日(金)

◆子育てなかま作り支援事業として『ちびっこタイム』を実施しています。

### キッズ・プラザ武蔵台

上鷺宮5-1-1 ☎3970-0440

『乳幼児親子の居場所開放』4月22日(月)から

毎週 月・火 10:15~12:00

1階活動室におもちゃを出して居場所開放をしています。自転車置き場が無いので、ベビーカーが徒歩でお越しください。新青梅街道歩道橋近くのキッズ門でインターフォンを押してお入りください。スタッフがお待ちしています。

### 聖オタリアホーム乳児院 『集いの広場』 上鷺宮5-28-28 ☎5971-8071

毎週 月~木・土(金・日・祝はお休み) 10:00~15:00

◆0歳~小学校入学前のお子さんと保護者の方が自由に過ごせる場所です。毎週木曜10:00~12:00は赤ちゃんタイムです。定期的に絵本の読み聞かせやベビーマッサージ等の行事も開催しています。

### 鷺宮すこやか福祉センター 『子育てひろば』 鷺宮すこやか福祉センター2階 集団学習室

毎週月曜日 10:00~12:00/13:30~16:00 (4月29日・5月6日は祝日でお休み)

◆感染対策を行いつつ実施中。マスクの着用は任意になります。食事は不可で、飲み物のみ可能です。

◆お子さんの体重測定の結果を記録する際は、メモ・筆記具などをご持参ください。