



# 【ワクワクタイムのお楽しみ】



	わらべうた ベビーマッサージ	誕生会・身体測定
時間	10:30~11:15 ※12:00までベビマ参加者優先	10:30~11:15
対象	ハイハイ前のお子さん におすすめです	未就園児
持ち物	バスタオル	必要ありません
4月	9日(火) 23日(火)	15日(月)
5月	14日(火) 28日(火)	20日(月)
6月	11日(火) 25日(火)	14日(金)
7月	9日(火) 23日(火)	19日(金)
8月	6日(火) 27日(火)	19日(月)
9月	10日(火) 24日(火)	13日(金)
10月	8日(火) 22日(火)	11日(金)
11月	12日(火) 26日(火)	19日(火)
12月	10日(火) 24日(火)	12日(木)
1月	14日(火) 28日(火)	16日(木)
2月	4日(火) 25日(火)	14日(金)
3月	4日(火) 25日(火)	11日(火)

## 《絵本読み聞かせの日》

ソフィアセンタースタッフによる絵本の読み聞かせです。たくさんの絵本がソフィアセンターからやって来ますよ。

【開催日】 5月16日(木)  
7月11日(木)  
9月12日(木)  
11月14日(木)  
1月9日(木)  
3月6日(木)



【時間】 午前 10:30~11:00  
【場所】 元気館ジャングルキッズ

## 《あいう絵♥本》

絵本とふれあいながら、子育てを楽しむためのプチ講座です。

【開催日】 4月25日(木)  
5月30日(木)  
6月27日(木)  
7月29日(月)  
8月29日(木)  
9月27日(金)  
10月30日(水)  
11月28日(木)  
12月26日(木)  
1月30日(木)  
2月27日(木)  
3月27日(木)



※月1回の開催です。

【時間】 午前 10:30~11:30

【場所】 元気館ジャングルキッズ

【講師】 渡邊 麻美さん(絵本専門士・JPIC 読書アドバイザー)

## 《平日のお楽しみタイム》

【ワクワクタイム】

午前 10:30~

手遊び・シアター

体操・楽器遊び など

【キラキラ絵本】

午後 1:00~

手遊び

絵本の読み聞かせ



# ～元気館 子育て講座 年間計画～

「子育てキラキラ講座」「親子であ・そ・ぼ！」は3歳以下（未就園）のお子さんと保護者を対象に開催しています。

- \* 「子育てキラキラ講座」は保護者、プレママ・パパ向けの学びの講座です。
- \* 「親子であ・そ・ぼ！」は親子で一緒に楽しむ講座です。

- ・ 予約制です。（各講座35組程度。お子さん1人につき、保護者1人）
- ・ 来館時の手洗いにご協力ください。



## 【子育てキラキラ講座】

回	月 日	時間・対象年齢	テーマ	担 当
1	5月23日 (木)	10:30～11:30 (0歳～1歳6か月位)	簡単離乳食の進め方 ～離乳開始から完了までの食事～	健康推進課 栄養士
2	6月20日 (木)	10:30～11:30 (3歳以下)	親が守ろう子どもの歯 ～虫歯予防に役立てよう～	歯科医師 村山 恵子先生
3	7月17日 (水)	1:30～2:30 (3歳以下) *午後開催です	子どもの病気と上手に付き合う ～健康について学びスキルを高めよう～	小児科医師
4	9月18日 (水)	10:30～11:30 (3歳以下)	子どもの食事と生活リズム ～メリハリのある毎日を～	保育課 栄養士
5	10月17日 (木)	10:30～11:30 (3歳以下)	仕上げ磨きのコツ ～親子で取り組む虫歯予防～	健康推進課 歯科衛生士
6	11月21日 (木)	10:30～11:30 (3歳以下)	子どもの事故・ケガの対処法 ～未然に防ごう事故とケガ～	消防署 救急救命士
7	12月5日 (木)	10:30～11:30 (3歳以下)	感染症の予防と対処法 ～病気にならないためのポイント～	子育て支援課 保健師
8	3月19日 (水)	10:30～11:30 (3歳以下)	ぴよんちゃんの交通安全教室 ～親子で交通ルールを確認しよう～	市民活動支援課 交通指導員



# 【親子であ・そ・ぼ!】



※3歳以下のお子さんと保護者が対象です。

回	月日	時間	テーマ	担当
1	4月18日 (木)	10:30~11:30	親子でにこにこリラックスヨガ ~親子ヨガでリフレッシュタイム~	ヨガ講師 仲野 ちづるさん 砂長谷真梨子さん
2	5月9日 (木)	10:30~11:30	アンパンマン体操と親子ピクス ~抱っこで参加OK!親子ヨガもあるよ~	インストラクター 桑田 尚子さん 渡辺 結衣さん
3	6月6日 (木)	10:30~11:30	親子でリズムエクササイズ ~音楽に合わせて楽しく動いてみよう~	インストラクター 小山 久子さん
4	7月4日 (木)	10:30~11:30	たなばた ~短冊に願いを込めて~	保育支援係 保育士
5	8月22日 (木)	10:30~11:30	親子のための音楽コンサート ~曲に合わせて楽しみましょう~	音楽講師 山口 千明さん
6	9月5日 (木)	10:30~11:30	リトミック ~親子で心地良い時間を過ごしましょう~	リトミック講師 大信 ひとみさん
7	10月3日 (木)	10:30~11:30	うんどうかい ~みんなでよ~いどん!~	保育支援係 保育士
8	11月7日 (木)	10:30~11:30	えほんライブ ~親子で楽しむ絵本タイム~	絵本専門士 田村 いづみさん 渡邊 麻美さん
9	12月19日 (木)	10:30~11:30	クリスマスコンサート ~きれいな歌声を楽しみましょう~	音楽講師 板谷 圭美さん 柳 香奈さん
10	1月23日 (木)	10:30~11:30	せつぶん ~大人も子どもも鬼は外!福は内!~	保育支援係 保育士
11	2月20日 (木)	10:30~11:30	ひなまつり ~桃の節句をお祝いしましょう~	保育支援係 保育士
12	3月13日 (木)	10:30~11:30	ふれあいあそび ~子育てのポイントや楽しみ方も学べます~	保育士 春川 康恵さん



柏崎市HP  
子育て・教育



すくすくネット  
かしわざき

詳細は、柏崎市HPや  
すくすくネットかしわざき  
でご確認ください。

