



みぬまっくです！



子育て支援センター「みぬま」は、0～2歳（2歳児については年度末【3歳になって最初の3月末】）までのお子さんと保護者の方を対象とした、遊びと交流の場です。

＜ご利用は全て無料です＞

開室・受付時間 9時～16時 ご予約・お問い合わせ 048-747-4531

●「マーク(みんなの時間)」はご予約なしで来室できます

※ 14日(火)午前は要予約です

「手遊び&絵本タイム」を10:15・11:45・14:30・15:45頃にみんなで楽しめます。

●プログラムは全て予約制です。Zoomで参加できるプログラムも♪

★のプログラムは、1週間前から予約ができます。空きがあれば当日予約も可能です。

★★のプログラムは、4月末分まで予約が可能です。

＜来室にあたって＞

- 水分補給用飲物をお持ちください。おやつ・食事はご遠慮いただいています。ねんね期の赤ちゃんは、バスタオルなど敷物のご準備をお願いします。
- 体調のすぐれない場合の来室はお控えください。

🌸 市民の森でお花見をしよう 🌸 雨天中止

4月2日(木) 10:00～12:30 予約受付中

市民の森で、みなでお花見したり、遊んだり♪シートの上で赤ちゃんも過ごせます。一緒に「りすの家」の見学も♪お昼ごはんも一緒に食べましょう。現地集合解散。雨天時はセンターで遊べます。

今月の工作は、こいのぼり♪

足型を取って
ゆらゆら
こいのぼりを
つくろう🎨



●ほっと、ふーっとのお部屋(和室)

親子1組だけで使える量のお部屋です。遊具もあり、ゆっくり遊べます。毎日、9:30～12:00、13:00～15:30の時間内、予約して利用できます。空きがあれば、当日予約も可能です。利用できない日もありますので、お問い合わせください。

★★『ベビベビとーく』 毎月第1金曜日 13:40～15:00 4/3(金)

いろんな声や表情、手や足、全身の動き…♪どんな気持ちなん 来室+Zoom
 だろう？赤ちゃんの好きなふれあい遊びもしながら、ゆったり過ごしましょう。
 “今のこの子”の育ちが知れて、新しい発見も♪ 協力:渡邊寛さん



★★『“赤ちゃんといっしょ”がうれしくなる時間』 毎月第4金曜日 13:40～15:00

子育てであわただしい日々。ゆっくり、わらべ歌あそびや手遊びなどを楽しみながら、赤ちゃん、ほっと、うれしい時間を持ちませんか？
 「ほっこり♪“絵本の魔法の10min.”」も♪ 来室+Zoom



相談について

育児に関する悩みや、どうしたらいいのかなと思うこと、ちょっとしたことで遠慮なくどうぞ。来室・電話・メールでお受けします。プログラム開催時等には、時間を改めてお話をうかがう場合もあります。
 時間：9時～16時
 電話：048-747-4532(相談専用)
 メール：sainoko-center@oboe.ocn.ne.jp

		1日(水)	2日(木)	3日(金)	4日(土)	5日(日)
5月3日(日)～6日(水)はGW(祝休日)の為お休みです。	身長計・体重計あります。お声がけください。	🐼 9:00～16:00	🌸市民の森でお花見をしよう 雨天時センター開室 🐼 13:00～	🐼 ~12:00 13:40～ ★★ベビベビとーく 🐼 15:15～	🐼 9:00～16:00	🐼 9:00～16:00
6日(月)	7日(火)	8日(水)	9日(木)	10日(金)	11日(土)	12日(日)
🐼 ~13:00 ★ねんね期 13:30～15:00 🐼 15:00～	🐼 ~13:00 ★ハイハイ期 13:30～14:30 🐼 14:30～	🐼 9:00～16:00	休室日	🐼 ~11:00 ★工作 11:00～12:00 🐼 12:00～	🐼 9:00～16:00	10:00～ ★★あそんでマナブ パ&サンデー 🐼 13:00～
13日(月)	14日(火)	15日(水)	16日(木)	17日(金)	18日(土)	19日(日)
🐼 ~13:00 ★ねんね期 13:30～15:00 🐼 15:00～	★🐼 9:30～11:30 ★子育てサロンもも 🐼 13:00～	🐼 ~13:00 ★ハイハイ期工作 13:30～15:00 🐼 15:00～	🐼 ~11:00 ★工作 11:00～12:00 🐼 12:00～	🐼 ~11:00 ★★誕生会 11:00～12:00 🐼 12:00～13:00 ★ママストレッチ 13:30～14:30 🐼 14:30～	🐼 9:00～16:00	🐼 9:00～16:00 10:15～ ★★シングル マザーズ サロン 12:00
20日(月)	21日(火)	22日(水)	23日(木)	24日(金)	25日(土)	26日(日)
🐼 ~13:00 ★親子ふれあいひろば (ベビーマッサージ) 13:40～15:00 🐼 15:00～	🐼 ~11:20 ★えいごあそび 11:20～11:35 🐼 11:35～	10:00～ ★★ふたごみつご きょうだいサロン 🐼 13:00～	休室日	🐼 ~12:00 13:40～ ★★赤ちゃんといっしょ 🐼 15:15～	🐼 ~13:30 ★リトミック ①14:00 ②14:50	10:00～ ★★パピコひろく 子育てサロン「すもも」 🐼 13:00～
27日(月)	28日(火)	29日(水)	30日(木)	★『ねんね期 6・13日(月) 来室のみ ハイハイ期 7日(火)の赤ちゃんの時間』 赤ちゃんを楽しめる親子遊びをしたり、おしゃべりしたりする時間です。 別日程で、工作をする日もあります。裏面参照。		
🐼 ~13:00 ★ねんね期工作 13:30～15:00 🐼 15:00～	10:00～ ★★セミナー みぬまっく 🐼 13:00～	休室日 (昭和の日)	🐼 ~11:00 ★★誕生会 11:00～12:00 🐼 12:00～			

**支援センターに来室しての参加も、
ご自宅等からZoomでの参加もOK!**

みぬまっくの『来室+Zoomプログラム♪』



よく話が聴ける Zoom 参加もおすすめ! 雨の日や帰省先などからも♪

★★空飛ぶ教室▶「子育てセミナーみぬまっく」 4/28(火)
 保育士 なお*くみ*マーサの **来室+Zoom**
 赤ちゃん・子どもに教えてもらおうと♪シリーズ
 「赤ちゃん子どもの“気持ちのよりどころ”を見つけるチカラ」
 毎月第4火曜日 10:00~11:30 (全3回・1回だけの参加も可)
 4月「春です!新しい環境、初めての体験!
 赤ちゃん子どもたちはどう感じてる??」
 5月「もの・場所・人 etc...“気持ちのよりどころ”ってどんなもの?」
 6月「赤ちゃん子どもの、自分自身を癒すチカラ」
 春は、新しい体験がいっぱい!初めての場所や知らない人との出会い。赤ちゃん子どもたちはどんなふう感じたり受け止めたり、それを表現したりしているんだろう。緊張や不安を感じたとき、どんなことを“気持ちのよりどころ”として過ごすのかな…。新しい環境で過ごしている方もそうでない方も、小さな赤ちゃんから、ぜひご参加ください。お子さんの写真やエピソードを持ち寄って(なくてもOK)、“いま、このときのこの子!”の育ちを、改めて発見できる時間もありますよ♪
 アドボケーター:渡邊寛さん(元日本子ども総合研究所嘱託研究員)

日曜開催のプログラム。ご家族でどうぞ♪ママだけでもOK!

★★あそんでマナブ♪パパサンデー 4/12(日)
 ママもどうぞ♪みんなおいで♪ **来室+Zoom**
 赤ちゃん子どもと、気持ちとからだであそぼう♪”第1弾
 「ふれあいあそびを楽しもう♪」
 毎月第2日曜日 10:00~11:30
 あそび”ながら赤ちゃん・子どものことを
 “まなべる”うれしい時間♡
 今月は、ふれあいあそびを楽しみます。
 小さな赤ちゃんとは、そーっと…。少し大きくなった子とはダイナミックに!子どもたちの表情をよく見ながら、家でもできるふれあいあそびを楽しみましょう。小さな赤ちゃんからご参加ください♪子どものエピソードや写真から(なくてもOK)“いまこの時のこの子!”を再発見できる時間もあります♪
 講師:関昌美・加勇田久美子(みぬまっくスタッフ・保育士)
 アドボケーター:渡邊寛さん(元日本子ども総合研究所嘱託研究員)



★★うれしいも、たいへんも、もちよって 4/14(火)
 子育てサロン「もも」 **来室+Zoom**
 毎月第2火曜日 10:00~11:30
 日々の子育ての中での様々なできごとや気持ち、どうしたらいいのかなって思うことを、ゆっくり話したり聴いたりして、いっしょに大事に思っていける、ほっとひと息つける時間です。聴いているだけのご参加もOKです。アドボケーター:渡邊寛さん

★★パパがひらく子育てサロン「すもも」みんなおいで♪ 4/26(日)
 毎月第4日曜日 10:00~11:30 **来室+Zoom**
 パパも子育て支援センターにいらしてみませんか? 4/26(日)
 赤ちゃん子どもと一緒に「パパの絵本シアター」や
 パネルシアター、手遊び歌などを楽しむ時間、子どもや子育てのことなどを話し聴きあえる時間もあります。パパとお子さんで、ご家族で、ママとお子さんでなど、いずれの参加もOKです。
 アドボケーター:渡邊寛さん



★えいごあそび 講師:マザーハロハロさん 4/21(火)
 今月は火曜日の開催です! 11:20~11:35 **来室+Zoom**
 手遊びや絵本など、英語にふれてみよう♪赤ちゃんからどうぞ。

★産後&子育て中のからだを整えるストレッチ講座 4/17(金)
 当プログラム初参加の方が優先です。 **来室+Zoom**
 今年度から曜日と時間が変わります。
 第3金曜日開催 13:30~14:30
 妊娠・出産・子育てと、がんばっている私たちのカラダをいたわりながら、楽しくケア! 講師:大谷久美子さん(助産師・整体師)

★★ふたご座オリオン座(ふたご・みつご)サロン 4/22(水)
 きょうだいもいろいろあるよね **来室+Zoom**
 毎月第4水曜日 10:00~11:30
 ふたごやみつご、そしてきょうだいを育てながら感じること、こんな時どうしてる?など、ゆっくり話しませんか。手遊びや絵本を楽しむ時間も。お車でお越しの際、支援センター近隣の駐車場まで、お迎えにうかがいますので、必要な方はご連絡ください。
 Zoomでも参加できますので、遠方の方や、ご実家から、外出が難しい方もどうぞ♪ 協力:山口直さん(ふたごの母・保育士)他

★工作 4/10(金)・16(木)11:00~12:00(歳→)
 ねんね期工作 4/27(月) 13:30~15:00
 ハイハイ期工作 4/15(水) 13:30~15:00 
 足型を取って、こいのぼりを作ろう♪月に1度の参加です。いずれの時間も、内容は同じです。 **来室のみ**

★★シングルマザーズサロン 4/19(日)
 ほっと♡ふーっと **来室+Zoom**
 毎月第3日曜日 10:15~12:00
 シングルマザーの方々が、ゆっくり話したり、みなさんのお話を聴いたり、気になっていることなどを一緒に考えたり…。ほっとできる、心があたたかくなる時間です。シングルになる可能性のある方のご参加もお待ちしています。

★親子deリトミック 講師:北澤裕美子さん 4/25(土)
 ①14:00~14:30 ②14:50~15:20 **来室+Zoom**
 キーボード演奏に合わせて、身体を動かしましょう♪
 生後5か月位からご参加いただけます。 **今月は土曜日の開催です**

★★4月の誕生会 4/17(金)・4/30(木)
 11:00~12:00 **来室のみ**
 4月生まれのお子さんをお祝いします。
 誕生会に都合が合わない方は、
 来室時、いつでもカードを作れます。 
 お写真を貼ったお誕生カードをプレゼント♪

★「親子ふれあいひろば」講師:橋野佐代子さん 4/20(月)
 当プログラム初参加の方が優先です。 **来室のみ**
 月1回月曜日 13:40~15:00
 オイルを使わないベビーマッサージを習って、ふれあい遊びを楽しみましょう!1か月健診後の0歳の赤ちゃんが対象。バスタオル持参。

★談話相談室「たんぽぽ」をひらいています 無料です
 子育てのこと、子どものこと、自分自身のこと etc.日々感じていることを、スタッフとゆっくり話しながら考えていくことができる時間です。
 1時間程度、和室にて。オンライン(Zoom)での相談もお受けしています。ご予約をお願いします。ご希望の方はスタッフまでお声がけください。

みぬまっくインスタ
 フォローしてね♪



ブログ「みぬまっくワールド!」

毎月の予定表や
 赤ちゃん子どもの
 ことがわかる
 セミナー等を
 UPしています。



◆申込み・問合せ◆ **さいたま市子育て支援センターみぬま**
 TEL: 048-747-4531 相談電話: 048-747-4532 E-mail: sainoko-center@oboe.ocn.ne.jp
 開室日時: 月~土曜 第1~第4日曜 9時~16時 休室日: 第2・4木曜、第5日曜、祝祭日・年末年始
 子育て支援センター「みぬま」は、さいたま市の委託を受け、認定NPO法人影の子ネットワークが運営しています。

毎月の
 月間
 予定表
 こちらから

