



みぬまっくです！



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

※🐼 12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。

●プログラムは予約制です。Zoomで参加できるプログラムも♪

◇印(ねんね期・ハイハイ期の赤ちゃんの時間)は予約歓迎。直接来室もOKです。

★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、5月末分まで予約が可能です。

★★おそとであそぼう！

5月21日(木) 10:00～12:30

「市民の森」で、のびのび遊んだり、一緒にお昼を食べたりしませんか？レジャーシートを用意しますので、赤ちゃんも青空の下でゆったりすごせます♪雨天時はセンターにて遊べます。予約受付中

★★「ウェルカムさいたま」来室のみ

5月29日(金) 10:00～11:30

さいたま市に転入1年以内のお子さんと保護者の方対象です(市内転居の方もOKです)。親子あそびをしたり、ゆっくりお話ししたり、情報交換ができる時間です。予約受付中

★★「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？

5/22(金)

「ほっこり♪“絵本の魔法の10min.”」も♪ 協力:渡邊寛さん

来室+Zoom

★★『ベビベビとーく』 今月は第2金曜日 13:40～15:00 5/8(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

身長計
体重計
あります。
お声がけ
ください。

◇『ねんね期 11-25日(月) 来室のみ

ハイハイ期 13日(水)19日(火)の赤ちゃんの時間』
赤ちゃんと楽しめる親子遊びをしたり、絵本を楽しんだり、ゆったりすごしましょう。初来室の方もぜひ。※予約歓迎。直接来室もOK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>

<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。

●ほっと、ふーつとのお部屋(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。

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も遠慮なくどうぞ。

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

5月3日(日)～6日(水)はGW(祝休日)の為お休みです。

4日(月)		5日(火)		6日(水)		7日(木)		8日(金)		9日(土)		10日(日)	
休室日 (みどりの日)		休室日 (こどもの日)		休室日 (振替休日)		🐼～11:00 ★ダンス 11:00～12:00 🐼12:00～		🐼～12:00 13:40～ ★ベビベビとーく 🐼15:15～		🐼9:00～16:00		休室日 (憲法記念日)	
11日(月) 🐼～13:00 ◇ねんね期 13:30～15:00 🐼15:00～		12日(火) ★🐼 9:30 ～ 11:30 🐼13:00～		13日(水) 🐼～13:00 ◇ハイハイ期 13:30～14:30 🐼14:30～		14日(木) 休室日		15日(金) 🐼～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～		16日(土) 🐼～13:30 ★リトミック ①14:00 ②14:50		17日(日) 🐼9:00～16:00 ★★シングル マザーズ サロン 10:15～ 12:00	
18日(月) 🐼～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～		19日(火) 🐼～11:00 ★★誕生会 11:00～12:00 🐼12:00～13:00 ◇ハイハイ期 13:30～14:30 🐼14:30～		20日(水) 🐼～11:20 ★えいごあそび 11:20～11:35 🐼11:35～		21日(木) ★★おそとで あそぼう 10:00～12:30 雨天時はセンターで 遊べます 🐼13:00～		22日(金) 🐼～11:00 ★ダンス 11:00～12:00 13:40～ ★赤ちゃんといっしょ 🐼15:15～		23日(土) 🐼9:00～16:00		24日(日) 10:00～ ★パパがひろく 子育てサロン「すもも」 🐼13:00～	
25日(月) 🐼～13:00 ◇ねんね期 13:30～15:00 🐼15:00～		26日(火) 10:00～ ★★セミナー みぬまっく 🐼13:00～		27日(水) 10:00～ ★ふたごみつこ きょうたしサロン 🐼13:00～		28日(木) 休室日		29日(金) ★★ウェルカムさいたま 10:00～11:30 (予約の方) 🐼13:00～		30日(土) 🐼9:00～16:00		31日(日) 休室日	

**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」 5/26(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」
 お気に入りのカバンを持たないと家を出られない...、壁とソファの間のく
 ぼみでよく遊んでいる...、支援センターに来ると、スタッフの隣に座って周
 りを見回してから遊び始める etc.大人からすると、謎に思えるような子ども
 たちの言動。どんな気持ち?よりどころってどんなものだろう?
 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)

★★うれしいも、たいへんも、もちよって 5/12(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あって、
 いっしょに大事に思っている、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

★えいごあそび 講師:マザーハロハロさん 5/20(水)
月1回水曜日 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
当プログラム初参加の方が優先です。 5/15(金)
第3金曜日開催 13:30~14:30 来室+Zoom
 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)

★ダンス 5/7(木)・22(金) 11:00~12:00
 アンパンマン体操やピカピカブー、からだダンダンなど、いっしょに
 踊ってみましょう。好きな歌のリクエストもお聞きます♪赤ちゃん
 の参加もOK!基本、月に1回のご参加ですが、空きがあれば
 2回目も参加できますので、お問い合わせください。 **来室のみ**

★親子deリトミック 講師:北澤裕美子さん 5/16(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**

★「親子ふれあいひろば」講師:橋野佐代子さん 5/18(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。

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 5/10(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2弾
「“まるいも”であそぼう♪」
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、まるいもで遊んだり、まるくなって遊んだり♪ボールや風
 船、フラフープ...。赤ちゃん子どもたちはどんなふう遊ぶかな?赤
 ちゃん子どもたちは“まる”ってどんなふう感じているんだろう?子ども
 たちといっしょに楽しみませんか?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)

★★パパがひらく子育てサロン「すもも」 みんなおいで♪ 5/24(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?
 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。パパとお子さんと、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

★★ふたご座オリオン座(ふたご・みつご)サロン 5/27(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

★★シングルマザーズサロン 5/17(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、心があっ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。

★★5月の誕生会 5/15(金)・5/19(火)
11:00~12:00 来室のみ
 5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♪

**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
 のことが知る
 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