

2026年 1月のおしらせ



# 鹿浜いきいき館 子育てサロン



あけましておめでとうございます  
本年もよろしくお願ひいたします



くもも

足立区鹿浜 2-24-2

電話番号 3853-5071

FAX 3853-5078

## 《利用時間》

火～金曜日：午前10:00～午後6:00  
土曜日・冬休み(12/26～1/7)：午前 9:00～午後6:00  
※利用時間は異なります。ご注意ください  
※休館日：日・月・祝日・1/2(金)・1/3(土)・1/13(火)

## 《ランチタイム》

正午～午後 1:00

※ご利用の際は職員に声をおかけください。  
※ランチタイム以外は水分補給のみのご利用  
になります。

《子育て講座》12月5日に実施した保健師による子育て講座の内容の一部を紹介いたします。

感染症を予防するために大事なこと・・・①手洗い ②マスク ③湿度

☆手洗いの仕方☆ 石鹼をつけてから水を流すまでに15秒以上こすり合わせましょう！



石鹼をつけて  
泡立てよう



手のひらと手の  
甲をゴシゴシ



指の間を  
モミモミ



爪の間を  
ゴシゴシ



親指をつかんで  
クルクル



手首をつかまえて  
グリグリ



泡を流して



きれいに拭いて  
ピッカピカ

## ママのための 心身を整えるピラティス

日 時：30日（金）10:30～12:00  
(10:00～10:15の間に越しください)

講 師：一般社団法人 HARAPPA 代表理事  
ピラティスインストラクター 田中 恵美 氏

場 所：こどもひろば

対 象：保護者と乳幼児（定員：10組・申し込み制）

持ち物：ヨガマット（お持ちの方）・飲み物（親子）

身体の仕組みや動かし方を学びながら、心身のリフレッシュを図り、  
効果的に運動を取り入れてみませんか！

## 多世代交流事業 昔遊び会

日 時：17日（土）  
午後2:00～4:00

対 象：乳幼児と保護者  
小学生以上

けん玉・コマ・ベーゴマなど、いろいろ  
な昔遊びをして遊びましょう♪

《あだちはじめてえほん事業》  
1歳6ヶ月健診対象のお子さんへ  
足立区からの絵本のプレゼントを受け取ることができます。  
※「絵本の引換券」をお持ちください。

## おはなし会

日時：8日(木)  
午前 11:00～  
11:30

鹿浜図書館の方が来  
館して、おすすめの  
絵本や紙芝居を読み  
語りしてくれます。

## 運動あそび

日時：23日(金)  
午前 10:30～  
11:30

講師：岩永 祐子氏  
対象：乳幼児  
(歩き始めから)  
と保護者

## 誕生会

日時：22日(木)  
利用時間内

1月生まれのお子さ  
んにカードと写真の  
プレゼントがありま  
す。

## あかちゃん体操

日時：20日(火)  
午前 10:30～  
11:30

講師：遠藤 滋子氏  
対象：0歳児から1歳  
3ヶ月までの  
乳幼児と保護者  
定員：8組20人程度  
持ち物：バスタオル

## すくすく ウイーク

日 ち：21日(水)  
22日(木)  
23日(金)  
利 用 時 間 内

身長・体重測定をし  
ます。

にこにこタイム 毎週（火～金） 10:15～10:25

足立区

SENJU JUKU  
400th  
since 1625