



～とつか地区 YMCA 子育てサポート～

わいわいだより



わいわいだよりは、とつか地区のYMCAで行われる子育て支援イベントを一覧にして掲載しています。

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
	ママビクス		英語で読み聞かせ	身体重測定 親子体操	園庭開放	
9	10	11	12	13	14	15
	ママビクス		英語で読み聞かせ	★親子向け クリスマス会	English song special	
16	17	18	19	20	21	22
ファミリーアーク	ママビクス			身体重測定	誕生会(と)乳)	
23	24	25	26	27	28	29
	ママビクス					
30	31			身体重測定		
休館日	休館日					



湘南とつかYMCAのブログはコチラ！
親子体操やママビクスなどの
子育て支援プログラムも紹介しています！

★親子向けクリスマス会

【日 時】12月13日(木) 11:15~12:00

【場 所】湘南とつかYMCA 1階ホール

【参加費】500円(税込)



★プレスクール親子見学会

【日 時】12月3日(月)~14日(金) 10:45~11:45

※土日はクラス休み

【場 所】湘南とつかYMCA 3階保育ルーム

【参加費】無料



～詳細は湘南とつかYMCAのHPをご覧ください～

★離乳食試食会

【日 時】1月24日(木) 10:30~11:30

【場 所】湘南とつかYMCA 3階学童ルーム

【対 象】離乳食を始めている、始めようとしているお子様と保護者

【参加費】500円

【申 込】乳児保育園 予約制 10組まで

【持ち物】お子様用のスプーン

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
		休館日	休館日	休館日		
6	7	8	9	10	11	12
ファミリーアーク	ママビクス			身体重測定 親子体操	保育室開放	
13	14	15	16	17	18	19
	ママビクス		英語で読み聞かせ	身体重測定 親子体操	保育室開放	
20	21	22	23	24	25	26
	ママビクス		英語で読み聞かせ	★離乳食試食会 親子体操	English song special	
27	28	29	30	31		
	ベビーマッサージ		英語で読み聞かせ	身体重測定 親子体操		

今月の食育コラム：疲れ目対策

緑黄色野菜でルテインなどを積極的にとりましょう。

「ルテイン」とは緑黄色野菜に多く含まれ、強い抗酸化作用を持つ成分です。1日6~10mg程度（生のほうれん草に最も多く、ブロッコリー、芽キャベツなども含有）摂取すると目の健康をより保てます。エビやカニに含まれる「アスタキサンチン」にも同様の効果があります。

ママビクス (YMCA)★

ママが運動！エアロビクスをしながら身体をほぐしていきます。
背筋を伸ばす運動や骨盤を調整する動きを行っていきます。

【日 時】 毎週月曜日 11:00~11:45
【対象年齢】 1ヶ月~3歳児
【参加費】 1,000円(税込)

ファミリーアクア (YMCA)★

家族でアクアビクスをします。
音楽に合わせて運動しましょう！

【対象年齢】 6ヶ月以上のお子様とその家族
【参加費】 1家族 1,500円(税込)

お申し込みはこちら！



親子体操 (YMCA)★

ママとスキンシップを取りながら、歩く、走る、ジャンプなどの基本動作を行い、跳び箱、マットなどを使って遊びます。

【日 時】 毎週木曜日 11:00~11:45
【対象年齢】 1歳児~2歳児
【参加費】 600円(税込)

お申し込みはこちら！



身体重測定 (YMCA)

【時 間】 10:00~11:00
【対象年齢】 0歳児~3歳児
【参加費】 無料

English Song Special (YMCA)

音楽に合わせて歌ったり踊ったりします。
みんなで楽しみましょう！

【時 間】 13:00~13:30
【対象年齢】 1歳児~3歳児
【参加費】 無料

ベビーマッサージ (YMCA)★

スキンシップをしながらベビーマッサージをします。
ママの優しさ、愛情、手のぬくもりを赤ちゃんに伝えるお手伝いをします。お母様は骨盤調整をして、産後の緩んだ身体を引き締めていきます。

【時 間】 11:00~11:45
【対象年齢】 1ヶ月~3歳児
【参加費】 1,000円(税込)

英語であそぼう (YMCA)★

身体を使いながら親子一緒に英語で楽しいひと時を過ごします

【日 時】 10:30~11:15
【対象年齢】 1歳児~3歳児
【参加費】 1,000円(税込)



上倉田教会子育てひろば ぶどうの木

横浜上倉田教会で自由に遊びませんか。
事前予約なしで当日ご参加いただけます。

【時 間】 10:00~11:00
【対象年齢】 0歳児~3歳児
【参加費】 無料



英語で読み聞かせ (YMCA)

英語の絵本の読み聞かせです。カラフルな絵やわくわくするストーリーを楽しみましょう！

【日 時】 13:00~13:15
【対象年齢】 1歳児~3歳児
【参加費】 無料

保育園誕生会(乳)(と)★

お子さんの誕生日を保育園で一緒にお祝いしませんか？

【時 間】 9:45~10:15頃まで
【対象年齢】 0歳児~3歳児 (3組まで)
【参加費】 無料

のびのび親子ひろば(舞岡地区センター)★

英語あそび、音楽あそび、体育あそび等、様々な乳幼児向けイベントを実施しています。詳しくは舞岡地区センターのHPをご覧ください。

【対象年齢】 1歳児~3歳児の親子
【参加費】 300円(税込)



保育園園庭解放(乳)(と)

保育園の園庭で遊びます。※1月は保育室を開放します。
保育士がいるので育児相談もできます。

【時 間】 10:00~11:00
【対象年齢】 0歳児~3歳児
【参加費】 無料

とつか保育園「おひさまの会」★

月に一度親子参加型の活動をしています。
詳しくはお電話にてお問い合わせください。



《湘南とつか YMCA》

TEL 045-864-4768

《YMCA とつか乳児保育園》

TEL 045-870-3235

*有料駐車場 (20分/100円) は台数に限りがございます



<表記について>

YMCA・・・湘南とつかYMCA
乳・・・YMCA とつか乳児保育園

と・・・YMCA とつか保育園
★・・・要予約

《YMCA とつか保育園》

TEL 045-870-3663



《横浜上倉田教会》

TEL 045-864-6251

