2・3月 千歳市子育て支援センターからのお知らせ

●利用方法や詳しい内容は、各センターまでお問い合わせください。

ちとせっこセンター
千歳市花園4丁目3-1
TEL40-1717、40-1727
（9時～17時30分）

①休日開館
日曜日に開館します。平日遊びに来られない方も、ぜひこの機会に遊びに来てみませんか？
とき／２月２日（日）①９時30分～12時②13時～16時
対象／就学前の子と保護者

②マタニティウィーク
妊娠中から施設を見学に来ませんか？ドリームキャッチャー作りができます。子育てコンシェルジュに保育施設などの入園について相談もできます。
とき／２月10日(月)、12日(水)～15日（土）10時～11時
対象／初めてママになる方
申込／前日までにお申し込みください。つどいの広場**40-2105**（9時～17時30分）

③かんたん離乳食講座
栄養士が離乳食の進め方についてお話します。
とき／２月19日（水）10時30分～11時40分
対象／離乳食のことを学びたい方（妊婦さんも可）
定員／20人（抽選）
申込／２月５日（水）・６日（木）

④おはなしだいすき♪
大型絵本の読み聞かせなどをします。
とき／２月26日（水）11時30分～11時50分、３月14日(金)11時30分～11時50分
対象／就学前の子と保護者

⑤身体を使ってあそぼう！
親子で一緒に運動遊びを楽しみましょう。
とき／２月27日（木）①10時～10時30分②10時40分～11時10分
対象／①８か月～１歳２か月の子と保護者②１歳３か月～１歳９か月の子と保護者
定員／各10組（抽選）
講師／作業療法士　清水川 聖位子氏
申込／２月17日(月)・18日(火)

⑥link ～つなぐ主催　妊婦講座「大切な赤ちゃんのお世話について」
赤ちゃんのお世話の練習（抱っこ、おむつ交換、着替え、沐浴体験）家族のサポート、妊婦ジャケット着用体験
とき／３月２日（日）10時～11時30分
対象／妊娠中の方（ご夫婦での参加も可）、祖父母の方
定員／10組（抽選）
講師／助産院はぐくみ　渡部智佳子氏
申込／２月３日(月)～22日(土)つどいの広場**40-2105**（9時～17時30分）

⑦赤ちゃんとママの身体はぐくみ講座
整体師によるママの姿勢・骨盤チェック。助産師による抱っこが楽になる身体ケア、赤ちゃんケア
とき／３月３日（月）10時30分～11時30分
対象／生後８カ月頃までの子と母親
定員／15組（抽選）
講師／助産院はぐくみ　渡部智佳子氏。ライフ・オステオパシー・センター　青山　花奈恵氏
申込／２月20日(木)・21日(金)

げんきっこセンター
千歳市新富1丁目2-14
TEL26-2070、26-2080
（9時～17時30分）

①プレママ　プレパパ　タイム
出産前に支援センターに来館してみませんか？コンシェルジュに産後の子育てや保育施設の入園について相談できます。妊婦ジャケットの着用、沐浴体験もできます。
とき／２月１日（土）16時15分～17時
対象／出産を控えている方（ご夫婦での来館もお待ちしてます）
※参加希望の方は事前にお申込みください。

②チェキってデコってデビューDAY
げんきっこに初めて遊びに来てくれた方は、記念にチェキで写真を撮りデビューをお祝い！コンシェルジュが勤務している日なので、初めての方もリピーターも妊娠中の方も幼稚園や認定こども園のこと、育児のことなど、何でも相談できます。
とき／２月１日（土）①９時30分～12時②13時～16時
対象／妊娠中の方・就学前の子と保護者※コンシェルジュへの相談は事前にお電話をください。

③休日開館
就学前の子と保護者が対象です。第３日曜日に開館します。平日遊びに来られない方もぜひこの機会に遊びに来てみませんか？
とき／２月16日（日）①９時30分～12時②13時～16時

④ほんわかパステルアート講座（託児つき）
初心者でも簡単！癒しの時間を過ごしましょう！
とき／２月28日（金）10時～11時
対象／就学前の子の保護者※講座は保護者のみの参加となり お子さんは託児となります。
定員／８人（抽選）※初回の方が優先です。
講師／奥山 弘美 氏
申込／２月４日（火）・５日（水）

⑤歯と幼児食
歯科衛生士と管理栄養士による子どもの虫歯予防と食事についての講話
とき／３月７日（金）10時30分～11時15分
対象／おおむね１歳から就学前までの子の保護者
定員／12人（抽選）
申込／２月18日(火)・19日(水)

⑥休日♪親子でふれあい遊び
親子でほっこりした時間を過ごしましょう。
とき／３月16日（日）10時30分～11時30分
対象／就学前の子と保護者
定員／10組（抽選）
講師／木村 祥子 氏
申込／２月25日(火)・26日(水)

⑦ベビーマッサージ
ママも赤ちゃんもリラックスした時間の中で、ベビーマッサージを通して絆を深めていきましょう。
とき／３月18日（火）10時～11時
対象／６か月までの子と保護者
定員／12組（抽選）
講師／マナ助産院　木戸晶子氏
申込／２月27日(木)・28日(金)

アリスセンター
千歳市勇舞1丁目1-1
TEL24-8341
（月～金：10時～15時）

①アリスシアター
エプロンシアターやパネルシアターなどで、色々なお話の世界が盛りだくさん！
とき／２月３日(月)、10日(月)、17日（月）11時～
対象／乳幼児と保護者

②ハピジャム
運動遊びや体操でパパママも一緒に身体を動かしましょう。赤ちゃんも参加できますよ。
とき／２月４日（火）、25日（火）11時～
対象／乳幼児と保護者

③音楽隊みーつけた♪
みんなが知っている曲に合わせて楽器を演奏したり、リトミックで動物の動きを表現しましょう。
とき／２月６日(木)、13日(木)、20日（木）、27日（木）11時～
対象／乳幼児と保護者

④HUGっとベビマ
赤ちゃんはスキンシップが大好き！凹凸マットなどで足裏を刺激し、元気な身体を作りましょう。
とき／２月７日(金)、14日(金)、28日（金）11時～
対象／乳幼児と保護者

⑤プチヨガ
肩・腰などのポイント毎にポーズを取ります。ヨガで心も身体もリラックス！
とき／２月12日（水）、19日（水）、26日（水）11時～
対象／乳幼児と保護者

⑥食育相談
こども園の栄養士がお話を聞いたり、アドバイスをしています。離乳食や食事の悩み、お子様の発育等、お気軽にご相談してください。
とき／２月12日（水）13時～14時
対象／乳幼児と保護者

⑦アリスDEランチ
一緒にランチタイムを楽しみませんか。手作り弁当、コンビニ弁当何でもOK！みんなで食べると食欲も気分もUP！
とき／２月14日(金)、28日(金)12時～13時
対象／乳幼児と保護者
持ち物／昼食、飲み物、おしぼり
申込／当週の水曜日まで

⑧ひな祭りイベント
顔出しパネルでの撮影やmy雛飾りを作って、ひな祭りを楽しもう！
とき／２月17日（月）～３月３日（月）10時～12時

⑨２月誕生会
２月生まれのお友達の誕生会です。お子様の手形か足形のお誕生カードのプレゼントやフォトスポットで記念写真が撮れます。みんなでお祝いしましょう♪
とき／２月18日（火）11時～
対象／乳幼児と保護者

⑩企業連携ぷちゼミ 子育て講座「産後のボディーメンテナンス」（抽選）
提供：北星病院
お母さんのための軽運動・抱っこひもの使い方などを学びましょう。
とき／２月21日（金）10時～11時
対象／産後８ケ月までの母親と乳児
定員／10組（抽選）
申込／２月３日（月）～７日（金）12時～15時

午後休館日：１月30日（木）10時～12時まで開館

千歳アイヌ協会主催　アイヌ文化学習

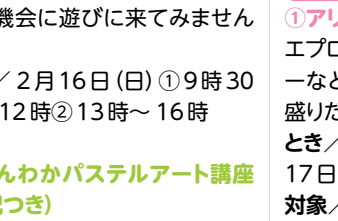
「アイヌ舞踊披露」と
「アイヌ文様刺繍 体験講座」

開催日時：　2025年1月30日（木）
9:30～12:30
会　　場：千歳コミュニティセンター
総合福祉センター4階 402号室
（千歳市東雲町2丁目34）
お申込み：下記電話番号にて、1/28締切
定員30名・参加無料

アイヌ文様刺繍
A5サイズの紺反にオホカラ（チェーンステッチ）で3種の文様をほどこします
ご持参いただくもの
・刺繍針（針穴の大きいもの）
・糸通し・糸切ハサミ・チャコペン
・マチ針・長さ20㎝程度の定規

申込・問合せ先：0123-23-4964 千歳アイヌ協会（担当／上野）

スーパーアークス千歳店　限定開催！　このマークが目印！



数量限定！ 売切ご免！ 当だけのタイムサービス！
夕方の市（ゆうがた）
1/26日
16:00～18:00
当日は紹介した商品以外にもお得な商品多数!!
「夕方の市」のマークを探してね！

栃木県産他 いちご（平パック）
60パック限定
お1人様 1パック限り
1パック 本体価格 595円（税別）（税込643円）

しょうゆ、カレー、シーフード
カップヌードル あっさりシリーズ
300個限定
お1人様 10個限り
本体価格 各79円（税別）（税込86円）

【スーパーアークス 千歳店】TEL.0123-26-6660
千歳市日の出1丁目(日の出大通沿)
※ビッグハウス恵庭店、アークス長都店では実施しておりません。

スーパーアークス千歳店・長都店 合同企画！

1/25（土）・26（日）
〈テナント除く、食品コーナー〉
対象商品全品
一会計本体価格合計より
5%割引
本券ご持参のお客様限定
本広告全体を切り取ってお会計前にレジにてご提示ください。
キリトリ
★スーパーアークス千歳店、スーパーアークス長都店でのみご利用いただけます。★他の割引企画との併用はできません。★パソコン、タブレット端末などのWebサイトからプリントアウトしたクーポン券はご利用できません。★割引除外品は店頭にてご確認ください。★ご利用は、精算時レジ係員にクーポンご提示のお客様に限ります。ご提示後クーポンは回収いたします。

【スーパーアークス 千歳店】　TEL0123-26-6660　千歳市日の出1丁目(日の出大通沿)
【スーパーアークス 長都店】　TEL0123-23-7667　千歳市勇舞8丁目1-1