

# 歩いて健康!「なべよこ歩こう会」

～ことぶき鍋横会・なべよこクラブ共催事業～

コロナ禍で中止していた「歩こう会」は9月から活動を再開しました。今年は恒例の「新宿御苑(菊花展)」と「神宮外苑(いちよう並木)」は中止し、「蚕系の森公園」「新井薬師」「妙法寺」「神田川四季の道」等、近場を選んで歩いています。

毎週火曜日朝10時に鍋横区民活動センターに集合し、街の景色を楽しみながらの「歩こう会」です。徐々に参加者が増えてきて、20名を超える日もありますが、密にならないよう、おしゃべりは控えめに、あまり人通りの多くない道を、注意しながら活動しています。

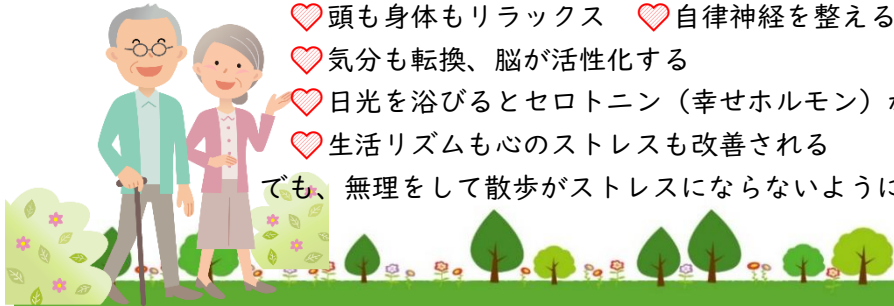
早くマスクをはずして、思いきり歩きたいものです。



12月1日  
高円寺中央公園にて

## 1日30分朝の散歩のすすめ ウォーキングも運動もちょっと...という方へ

- ♡ 頭も身体もリラックス ♡ 自律神経を整える
  - ♡ 気分も転換、脳が活性化する
  - ♡ 日光を浴びるとセロトニン(幸せホルモン)が増加
  - ♡ 生活リズムも心のストレスも改善される
- でも、無理をして散歩がストレスにならないように!



# なべよこ地域カレンダー

\* 印の会場は鍋横区民活動センター

ラジオ体操 毎日 6:30~  
杉山公園・本五ふれあい公園

グラウンドゴルフ 千代田町会  
本五ふれあい公園 毎水曜 9:00~  
二中校庭 2/6・20, 3/20・27 13:00~

2/10・3/10 (水) 10:00~  
本五ふれあい公園 わなげ(千代田町会)

なべカフェ 毎水曜日  
13:00~15:00(時短)  
2/17・3/17 (水)  
13:30~15:00 \*  
なべよこお茶っこ相談  
in なべカフェ

### 宮の台児童館

#### 小学生向け

- 2/10(水)学校にっこう
- 2/18(木)おはなし会
- 3/10(水)学校にっこう
- 3/18(木)おはなし会
- 3/24(水)わくわく生き物教室

2/25 (木) 11:00~11:30  
ママたちの防災2 in宮の台児童館

3/17 (水) 歌のカフェテリア  
①13:30~②15:00~ \*  
春を歌おう! (要申込)

卒業式 3/19 (金) 二中  
3/24 (水) 本郷小

センター集会所抽選会  
2/15 (月) 4月分  
3/15 (月) 5月分

2月						
日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28						

乳幼児親子向け事業 (要申込)  
時間等詳細についてはお問合せください  
南部すこやか福祉センター  
TEL3380-5551

#### これから親になる方へ

- 2/6・3/6 (土) こんには赤ちゃん学級
- 2/12 (金) 妊婦さんの歯っぴいお食事講座
- 赤ちゃんが生まれた方へ
- 2/2 (火) 歯の生えはじめ教室
- 2/8・3/22 (月) ウエルカム! はじめてママ
- 1/29・3/12 (金) 離乳食講習会 (初期・中期)
- 2/26 (金) 離乳食講習会 (後期)

子育てひろば  
「すくすくクラブ」  
月~金 10~17  
土 11~16

赤ちゃんがきた!  
2/15・22・3/1・8(月)  
4回連続講座・初めての育児で2~5か月児の親

3月						
日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

宮の台児童館 TEL 3384-4449

- きらきらひろば 火~金  
10:00~小学校下校時
- きらきらタイム 水・木・金  
11:15~11:45 (今年度は3/12迄)
- 2/3(水)節分ごっこ
- 2/25(木)ママたちの防災
- 3/3(水)ひなまつりごっこ
- 3/9~11 手形をとろう
- 3/12(金)大きくなったねの会
- おとうさんもいっしょ!
- 2/20・3/6 (土) 11:30~11:55

### シニア向け

#### 鍋横区民活動センター

TEL 3383-2733  
□なべよこわいわい体操 要予約  
月曜コース 1/25・2/8・3/8 10:00~  
水曜コース 1/13・2/10・3/10  
13:00~15:00~

高齢者集会所 TEL 3384-5678

□すてきな手芸 要予約 各回8人  
第2木曜日 ①13:30~②14:30~  
2月はお休み、3/11

□いきいき健康体操 要予約 各回8人  
第1・3・4木曜日 ①13:30~②14:30~  
2/4・18・25、3/4・18・25

■三療サービス 第2水曜日(予約制)

■カラオケ教室 検討中

□本町地域包括支援センター出張相談会  
3/13 (土) 14:00~15:30



中野区立図書館から  
赤ちゃんに絵本をプレゼント



中野区立図書館では、ブックスタート事業(※1)として、令和2年6月1日以降出生の区内在住の赤ちゃんに「ブックスタート・パック」(※2)をプレゼントしています。

(※1)ブックスタート事業とは、絵本をひらく楽しい「体験」と「絵本」をセットでプレゼントする活動です。抱っここのぬくもりの中で、絵本を読んでもらう心地よさや嬉しさを届け、赤ちゃんの幸せを願う事業です。

(※2)ブックスタート・パック (絵本2冊、アドバイスブックレット、布製バック)  
図書館で開催される「ブックスタートおはなし会」で配布しています。対象者には3~4か月児健診の案内に「ブックスタート事業のお知らせ(申込用紙付きチラシ)」が同封されています。母子手帳と申込用紙のついたチラシを持参してください。期間は1歳になる誕生日の前日までです。おはなし会参加が困難な場合は中野区立図書館各館でも受け取ることができます。

問合せ: 中野区立中央図書館ブックスタート事業担当 TEL 03-5340-5070

♡ 鍋横近辺のブックスタートおはなし会 (0歳児向け) 申込不要

中央図書館 第4日曜日 11:00~

本町図書館 第2木曜日 11:00~

南台図書館 第2火曜日①11:00~②12:00~

新型コロナウイルスの感染拡大の状況によっては「おはなし会」は中止になる場合があります。



### 宮の台保育園が移転

宮の台保育園は、令和2年12月1日に新園舎(弥生町2-41、南部すこやか福祉センター跡地)に移り、民間保育園「コンビプラザ弥生町保育園」として新規開園しました。運営は指定管理者(コンビウィズ株式会社)が行います。

### 乳幼児親子の仲間づくり・居場所に!