









実施プログラムの一例（五十音順、敬称略）です😊★みなさまのご応募をお待ちしております！！

事業者名【実施予定月】	プログラム名	対象者	内容	説明文
アサヒグループ食品（株） 【1月・4月・7月・10月】 	①離乳食セミナー 離乳食の進め方のポイント ②幼児食セミナー 好き嫌いのない子どもに	①妊娠34週以降の家族～生後8か月の子とその保護者 ②9か月～1才3か月頃の子とその保護者	①赤ちゃんの「食」に関する発達、離乳食の基礎・進め方をお話しします。ベビーフードの試食もあります。 ②離乳食3回～幼児期の食事の進め方や、ベビーフードの上手な活用方法を分かりやすくお話しします。ベビーフードの試食もあります。	①離乳食の基礎知識、ベビーフードの上手な使い方を、離乳食を実際にご試食いただきながらご紹介しします。離乳食のお悩み解決やママ同士、パパ同士のコミュニケーションの場としてご利用ください。 ②3回食になり、いよいよ本格的にお食事からの栄養を期待する時期になると、今度は「食べむら・遊び食べ・好き嫌い」など、新たな「困った」に出会います。ちょっとした工夫で解決できることも多いので、是非この機会にコツを知って楽しく進めましょう。
（特非） Rスポーツネットワーク 【偶数月】	ポール運動教室 	2～3歳児（歩ける子）とその保護者	カラーボールを使い、遊びながらスポーツにふれあっていきます。	ポール遊びを取り入れた運動を行います。投げたり蹴ったりだけでなく、色を認識したりお片付けもしていきます。保護者の方には、お子様になるべく一人でもできるようにお手伝いをしてもらいます。
（一財） 言語交流研究所・ ヒッポファミリークラブ 【偶数月】	世界の歌やことばでのゲーム	0～2歳の子とその家族 	世界の歌やことばに合わせて、ゲームをしたり、真似っこしたりして、楽しめます。また、海外でのホームステイ交流の体験談などもお話しします。	赤ちゃんは身近な人の声に囲まれ、その音を真似しながら話せるようになります。多言語の国では、大人も子どもも、いくつものことばを話しています。そこに着目して、英語だけでなく多言語を楽しむ環境をつくっています。歌や物語のCDを流して、みんなで真似っこしながら、自然に話していく中で、親子の間ではもちろん、他の仲間との触れ合いも、とても楽しく大切なものになっていきます。
（株）FAMILIE 【2月・3月・7月・9月・10月・12月】	新・「本を読む子」を育てる	0～2歳の子とその家族	絵本の読み方・選び方を紹介します。 	本講座では、お子様の成長に応じた本の選び方、読み方を中心に解説するほか、おすすめの本・児童書を紹介します。本講座を通じて、一人でも多く、「本を読む子」が育ってゆくことを目標にしています。
マハナフラスタジオ （有）マハナインター ナショナルリミテッド 【毎月】	バイビー＆ママ 親子フラダンス 	0～2歳の子とそのママ	ママとバイビーのための親子フラダンスレッスンです。	育児中の頑張るママが心も身体もリラックスできるよう、ストレッチで肩こりや腰痛などの悩みにこたえます。身体をほぐした後は、お子様と一緒にフラの手の動きや、ステップを楽しく学びます。
NEW♪ メガロス市ヶ尾店 野村不動産ライフ＆ スポーツ（株） 【毎月】 	①親子運動教室 ②親子健康セミナー	2歳6か月～未就学児とその保護者	①初心者にも簡単な体操やヨガを楽しみます。 ②「健康」をテーマに、セミナーと簡単にできる体操を行います。	神経系統は、生まれてから5歳頃までに80%の成長を遂げると言われています。この時期に、何を取り組めば良いのか不安ですね。本講座では、流行のプログラム等ニーズに合った内容や、パパ・ママが知りたいであろう「健康」に関するセミナーを実施します。担当のスポーツクラブ・メガロス市ヶ尾店の専属インストラクターが、楽しくレッスンを進めていきますお悩み相談も受け付けます。

よこはま健康スタンプラリーとは？

市内で行われる「どにち★ひろば」をはじめとする健康づくり活動をスタンプ対象とし、スタンプを2つ集めて、健診などの健康チェックを受けた方を対象に、抽選で景品等をプレゼントします。対象は、横浜市民と横浜市に通勤・通学している方等です。応募用紙は、青葉区役所や「どにち★ひろば」の実施場所であるたまプラーザ地域ケアプラザにて配付しております。よこはま健康スタンプラリーについて、詳しく知りたい方は、下記までお問い合わせください♪

健康スタンプラリー事務局（tvkコミュニケーションズ内）

電話：045-548-4515 FAX：050-3730-6524 受付時間：平日10:00～18:00 ※土・日・祝日・年末年始を除く