

あざぶぽかぽか

AZABU Kids-to-Teens Hall
麻布子ども中高生プラザ
子育てひろば月刊通信

2021年
January

1月号

新型コロナウイルスの感染拡大防止対策のため、利用時間と人数に制限を設けながらこそだてひろばの運営をしております。ご迷惑をお掛けいたしますが、ご理解・ご協力をお願いいたします。各対応等につきましてはHPをご覧ください。

詳しくはコチラのQRコードよりHP「利用のしかた」をご覧ください。



月	火	水	木	金	土	日
12/1月のプログラム	12/29 特別開館 (10:00～17:00)	30 特別開館 (10:00～17:00) すすはらい 鏡餅づくり	31 休館日 (大みそか)	1/1 休館日 (元旦)	2 休館日	3 休館日
4	5	6	7 ☀️	8 ☀️	9	10 📖
11 休館日 (成人の日)	12 📖	13 ❤️	14 ☀️	15 赤ちゃんのお口や姿勢の話 ☀️	16	17
18 📖	19 📖	20 📖	21 ☀️	22 ☀️	23	24 📖
25 ☀️	26 ❤️	27 📖 親子ヨガ	28 ☀️	29 ☀️	30	31 PAPAのASOBOO Time

※12月29日(火)・30日(水)は特別開館のため、9:30～17:00(こそだてひろば10:00～17:00)の開館となり、一部使用できない部屋もあります。

※2020年12月31日(木)～2021年1月3日(日)は年末年始のため休館となります。

※1月12日・15日・18日・19日・20日はプログラムの為、①10:00～11:30の入室は不可になります。

★飲食について★大人の食事はご遠慮ください※

- ・離乳食など、お子さんのお食事はひろば内テーブルに限りお取りいただけます
- ・ひろば整理券をお持ちでない場合のお食事はご遠慮ください
- ・飲料の持ち込みは衛生上、水筒もしくはペットボトルに限りです

★プログラム★※申し込みが必要なものは、10:00～18:00の間に、こそだてひろばもしくは電話(03-5447-0611)にて申し込み

おしゃべりカフェ ☕

同じ年齢の子どもを持つママ同士、楽しくおしゃべりしましょう。
お子さんも同じ空間で過ごせます。

日 時：1月12・19日(火)10:30～11:30

対 象：12日(0歳児)・19日(1・2歳児)

定 員：各5組

申 込：1月5日より申し込み開始



Baby ちゃん Time 🍼

ふれあい遊びやおしゃべりをして楽しむ時間です。

日 時：1月20日(水)10:30～10:50

対 象：6か月以下の乳児・保護者の方

定 員：7組

申 込：1月5日より申し込み開始



～はぐくみ～ママに知ってほしい「赤ちゃんのお口や姿勢の話」
「こどもと女性の歯科クリニック」岡井 院長先生による講話。赤ちゃんの姿勢がどのように成長に影響するか…口呼吸している、鼻が詰まりやすい、いつも機嫌が悪いなど心当たりがある方はぜひ1度参加してみてください。
(プレママも大歓迎)

日 時：1月15日(金)10:00～11:00

定 員：7組

申 込：1月5日より申し込み開始



身体計測 📏

保健師さんと一緒に身体計測をします。
(感染症対策により手形・足型はお休みです)

日 時：1月18日(月)①10:15 ②10:45

定 員：各回5組

申 込：1月5日より申し込み開始



1月のサークル活動

英語で Picnic ①

英語で歌や手遊び、絵本を楽しみます。ママ達のアイデアで子ども達を楽しませてあげましょう。

日 時：1月12・19・26日(火)15:45～16:15

場 所：休憩スペース



Web DE ASOBOO Time

お家でできる親子遊びや手あそび、ダンスの動画などをホームページで紹介しています。ぜひおうち時間に遊んでみてください！

こちらのQRコードからどうぞ！



麻布子ども中高生プラザ

<http://azabu-plaza.jp>



〒106-0047

開館時間

休館日

港区南麻布4-6-7 TEL: 03-5447-0611 (おかけ間違いにご注意ください)

9:30～20:00 (こそだてひろばは10:00～18:00です)

国民の祝日・12月31日～1月3日

すすはらい大作戦&鏡餅づくり

麻布子ども中高生プラザの建物や遊具に1年間の感謝をこめて…みんなで大掃除しましょう！ひろばの中で遊んでいる子どもたちには、かわいいエプロンやミニすきを持って、「お掃除ごっこ」を楽しんでもらいます。



日付：12月30日(水)

時間：13:00～14:00 鏡餅づくり(みんなで餅をつきます)
16:30～17:00 すすはらい



ASOBOO Time

※受付方法が異なります

親子でのふれあい遊び、素材遊び、パネルシアター、パラバルーンなど盛りだくさん！親子と一緒に、お友達と一緒に！そして仲間を作りたい方、お待ちしております！

日程：2月4日・18日・25日・3月4日・11日・18日
毎週木曜日・全6回

時間：①たまごクラス 10:30～11:10 ②ひよこクラス 11:30～12:10

場所：アリーナ

対象：①6か月～1歳6か月

②1歳7か月～3歳11か月(※2月4日時点)



定員：各クラス12組

受付：1月21日(木)から、こそだてひろば(10:00～18:00)にて
直接申込み ※電話受付不可

※港区在住の方優先 区外在住の方は申込開始日の1週間後から受付可
(定員になり次第受付終了)

※感染状況により電話のみの受付となる場合があります。詳しくはお問い合わせください
※申込時にプラザの登録番号が必要です。事前にカードをご用意ください

親子ヨガ

産後ケアとしてリンパストレッチで心と身体を緩め、骨盤調整や体力アップに必要なポーズやリズムカルなエクササイズでボディメイクを行い、母子ともにリフレッシュしていきます。終了後は先生とフリートークタイム。聞いてみたいこと質問しちゃいましょう！



日時：1月27日(水)10:30～11:20

場所：アリーナ

定員：12組

対象：6か月以上の乳幼児とその保護者

講師：木村友果先生(スポーツインストラクターとしてママたち向けに指導)

申込：1月13日(水)より申し込み開始

※港区民以外の方は1月15日より申し込み可となります

PAPAのASOBOO Time～ダイナミック！パパあそび～

今年度初のPAPAプログラム！今回はPAPAと子どもで元気いっぱい、ダイナミックな遊びを楽しみましょう！！
パパ同士のトークタイムもあります！！

日時：1月31日(日)10:30～12:00

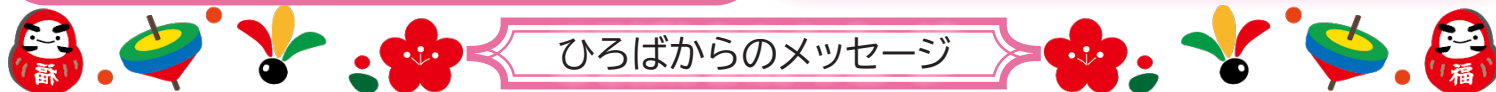
場所：アリーナ

対象：6か月～1歳6か月の乳幼児とその父親

定員：12組

申込：1月16日(土)より申し込み開始

※港区民以外の方は1月18日より申し込み可となります



新年あけましておめでとうございます。みなさん、2020年はどんな年になりましたか？生活様式の変化、様々な制限、マスク着用が当たり前…他にも大変なことがたくさんあったと思います。しかし思い返すと素敵なこともきっとたくさんあったのではないのでしょうか。この機会に「どんな素敵なことがあったかな？」と、ぜひ振り返ってみてください。そして、2021年もこそだてひろばでは様々な楽しいことを計画しながら、みなさんが遊びに来てくださるのをお待ちしております！本年もどうぞよろしくお願いいたします。(川手)

Let's おやこスポーツ

(11月17日実施)



毎年ひろばで開催している運動会、今年は「Let's おやこスポーツ」として3つの種目を実施いたしました。「かけっこ」ではカンガルーやペンギン、コアラの親子になりきってゴールまで一直線！「親子体操」では子どもを持ち上げてぶらぶら～と一緒に揺れるなど、音楽に合わせて

いろいろな動きを行っていきます。最後の「障害物競走」では親子で協力してトンネルや平均台に挑戦！全ての種目が終わった後、がんばった子どもたちは金メダルをもらってニコニコと笑顔！今年の運動会は親子で思いきり楽しみながら体を動かすことができました。参加者からは「楽しかった！」との声が上がリ、皆さんと一緒に盛り上げることができました。来年はもっと多くの種目を用意して皆さんをお待ちしています。(入江)



親子ヨガ

(11月24日実施)

気温が下がりはじめた11月下旬、木村先生による親子ヨガを実施しました。バンドを使用したストレッチで体をほぐし、有酸素運動で体を温めて体はぽかぽか。ママだけでリラックスしながらヨガのポーズをしたあとは子どもを抱っこしてママに負荷がかかった状態でヨガのポーズ。あっという間の50分間のレッスン後には、希望者はその場に残り木村先生へ個別に質問タイム。産後の体の不調や体のコリについて等、この機会に質問が飛び交いました。引き続き12月以降も親子ヨガ実施していきますので、ご参加お待ちしております。(川手)



〈ある日のひろばから〉

ある日の午後、1歳の男の子が棚に手をついて伝い歩きをしていました。お母さんによると、一人で6歩まで歩けるそうです。しばらく見ていると、男の子が手をはなして歩き始めました。1歩、2歩、3歩と少しずつ歩いていきます。そしてとうとう、6歩、7歩…8歩！そこで男の子はしゃがみました。お母さんは「記録更新だね！」と喜び、周りのお母さんも「すごいねー！」と笑顔で男の子に話しかけます。ひろばではたくさんの子どもの成長を見ることが出来ます。これからも、自分の子どもも他人の子どもも、みんなで見守っていききたいですね。(入江)

〈今月のおすすめ〉「福笑い」

笑う門には福来るとは、「笑いのある家庭には、幸せが訪れる」という意味です。楽しく過ごすことが幸福を呼び寄せる！新年の幕開けは家族で福笑いはいかがでしょう。①顔の輪郭が描かれた紙を広げます。②1人が広げた紙の前に目隠しをして座ります。③目隠しをした人は、別紙に描いて切り抜いた目、まゆ、口、鼻を、顔の上に並べていきます。周囲にいる人は、「もっと下」「もっと右」「OK！」などと、並べている人に教えてあげたりします。④目、まゆ、口、鼻を顔の上に置いたら、目隠しを取り、出来上がった顔を見ます。遊ぶ人それぞれで、出来上がる顔が違っているので、笑みがこぼれること間違いなしです！さあ、福笑いで、大笑いしましょう！笑門福来！(日野)

