

あざぶぽかぽか

2021年
March

3月号

麻布子ども中高生プラザは、新型コロナウイルス感染予防対策を徹底し、開館しています。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
1 	2	3	4 	5 	6	7
8 	9 	10 産後ケア	11 	12 赤ちゃんのお口や姿勢の話 	13	14 AZA-FES'21
15 	16 	17 	18 	19 ナースうめちゃんの子育て応援Time 	20 休館日 (春分の日)	21
22 	23	24	25 	26 ララ♪ リトミック 	27	28
29 親子ヨガ	30	31	9日・12日・15日・16日・17日・19日はプログラムの為、①10:00~10:45 ②11:00~11:45の入室は不可になります。			



Story Time

ボランティアさんによる絵本 / 読み聞かせ。
7日 15:40 ~ 15:55・28日 15:00 ~ 15:15



PokaPokaTime 11:00 ~ 11:15

ふれあい遊びの紹介やおはなしを楽しみます。
1・8・22・25日

上記プログラム定員7組 (各プログラム実施時間にひろばへ入室されている方対象)



ASOBOO Time ※受付は終了しております

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♪
4・11日・18日 ①たまごクラス 10:30 ~ 11:10
②ひよこクラス 11:30 ~ 12:10



屋上であそぼう 14:00 ~ 15:00

大きな乗り物で遊べるよ (対象: 幼児 雨天・荒天中止)

★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、水筒またはペットボトルに限りです

★こそだてひろばの入室時間と定員について★※入室には整理券が必要です※

※3月1日より下記の項目が変更になります

・全ての時間帯の整理券の配布が9:50開始になります

・午前中の枠が増えます (12:00以降の枠に変更はありません)

①10:00~10:45 ②11:00~11:45 ③12:00~13:00

④13:30~14:30 ⑤15:00~16:00 ⑥16:30~17:30 各定員7組

・上記に記載している6枠の完全入れ替え制です

・整理券は1家族につき、原則1日1枚のみの配布とさせていただきます

・利用時間の間にクリーニングタイムを設け、ひろば内の消毒を行っています

★プログラム★

【申込みについて】3月実施のプログラムから、申込み多数の場合は【抽選】になります。

1. 抽選申込み期間の10:00 ~ 18:00の間にこそだてひろば及び電話(03-5447-0611)にて申込みとなります
2. 抽選申込み期間の翌日10:00以降にこそだてひろば及びプラザHPにて発表します
3. 抽選申込み期間内に定員に達しない場合は、以降先着順となります

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: 3月9・16日(火) 10:30 ~ 11:30

対象: 9日(0歳児)・16日(1・2歳児)

定員: 各5組

抽選申込み期間: 3月1日 ~ 3日(4日発表)



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: 3月17日(水) 10:30 ~ 10:50

対象: 6か月以下の乳児とその保護者

定員: 7組

抽選申込み期間: 3月1日 ~ 3日(4日発表)



ナースうめちゃんの子育て応援time ~健康ワンポイントアドバイス~

今月のワンポイントアドバイスは 日時: 3月19日(金)
「大きい・小さい」についてです。 10:30 ~ 11:30

他にも発達や怪我など、うめちゃん 定員: 7組

んに何でも聞いてみよう! 抽選申込み期間: 3月1日 ~ 3日(4日発表)

~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: 3月12日(金) 10:00 ~ 11:00

定員: 7組

抽選申込み期間: 3月1日 ~ 3日(4日発表)



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: 3月15日(月) ①10:15 ②10:45

定員: 各回5組

抽選申込み期間: 3月1日 ~ 3日(4日発表)



Web DE ASOBOO Time

お家でできるあそびの動画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!



★おすすめプログラム★

※申込みが必要なものは表面【申込みについて】をご覧ください

※下記のプログラムは定員を超えた申込みがあった際、港区民の方優先となります



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スタイルタイム。聞いてみたいこと質問しちゃいましょう！

日時：3月29日（月） 10:30～11:20

場所：アリーナ

定員：20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）

抽選申込み期間：3月10日～12日（13日発表）

Sunday ASOBOO Time

いつも遊びに来ている方も、平日はお仕事のババママも！お子さんと一緒に楽しくふれあって遊びませんか？放課後Timeではお子さんを皆さんで見合いながら、アリーナで大人だけで遊んじましょう！

日程：4月4日（日）

時間：10:30～11:10

☆11:10～11:50は自由参加の放課後Time!

場所：アリーナ

対象：1歳7か月～3歳11か月の乳幼児とその保護者

定員：12組

抽選申込み期間：3月21日～23日（24日発表）



産後ケアプログラム

～バランスボールと心のリフレッシュ～

バランスボールエクササイズとシェアリングによって身体も心もリフレッシュします。産後の緩んだ身体の戻し方が分からない…ダイエットしたい…気分転換したいなんて方、ぜひお勧めです！一緒に汗を流しましょう。

日程：3月10日（水）

時間：10:30～12:00

場所：アリーナ

対象：ひろば利用の母親

★生後210日以内の乳児（2020.8.12以降に生まれた乳児）は同伴可

抽選申込み期間：2月24日～26日（27日発表）

定員：8名

講師：萱沼道子先生（NPO法人マドレポニー認定産後セルフケアインストラクター）



ララ♪リトミック

ピアノの音や曲に合わせて、親子で一緒にリズム遊びを楽しもう！！

日程：3月26日（金）

時間：①10:30～11:10 ②11:30～12:10

場所：アリーナ

対象：①0～1歳6か月の乳幼児とその保護者

②1歳7か月～3歳11か月の乳幼児とその保護者

定員：各12組

抽選申込み期間：3月8日～10日（11日発表）

講師：梁川舞先生（東京音楽大学教育科卒業ピアノ、音楽、リトミック講師として活躍中）



年に1回のプラザの文化祭「AZA-FES」が今年も開催されます!!

AZA-FES'21 ～行け! AZAっ子! 未来へつなげる新たなステージ～

【Band & Dance @ Announcement】

3月14日（日）13:00～

“AZA FES' 21”では、今年度一年間の成果を一举公開!! 子どもたち、大人たちの「やりたい!」「見せたい!」「楽しませたい!」がきっと盛沢山♪今年はオンライン配信も行うのでおうちからでもAZA FESが楽しめます。詳しくは館内ポスターやHPにて。



立春が過ぎて暖かい日が増え、春の近づくを感じる日々ですね。冬から春に変わっていく景色を見ながらお散歩したり、コートを脱いで公園で遊んだり、お花が咲いていることに気づいたり…小さな春をぜひ親子で感じてみてください♪そして3月は年度が終わる時期、進級に向けてどきどきわくわくする時期でもあります。ひろばに赤ちゃんから来ていたお子さんたちもどんどん大きくなり、お兄さんお姉さんへ。0歳児から1歳児へ。2歳児から年少さんへ。そして年長さんから小学生へ…。ひとつひとつ大きくなることへの喜びや期待でいっぱいの3月になりますように。(川手)



PAPAのASOBOO Time

～ダイナミック! パパあそび～

(1月31日実施)

今回の主役はパパ! 6か月から1歳6か月の子どもたちとパパたちが一堂に集まりました。お子さんと2人でのお出かけは今日が初めてというパパも多く、始まる前は心なしかドキドキしている様子でしたが、自己紹介後は安心した表情が見られました。ダイナミックとうたっているだけあり、最初はパパの体力や力を使った遊びをみんなで楽しみました。パパたちが2人1組になり、バスタオルに子どもをのせ持ち上げてゆーらゆーら。けーけー楽しそうに笑っている子どもたちと、恐る恐る持ち上げているパパ。微笑ましい光景でした♪他にも絵本を使った遊びをし、最後はパパたちがグループごとに子育て話（他にもいろんなことを話しましたね…!）で盛り上がり今回のPAPAのASOBOO Timeはおしまいとなりました。まずは顔見知りになったパパ同士がひろばや公園、街中で会ったとき、「あ、この間の○○くんパパ!」「この間はどうも～」なんて会話があらたとても嬉しいと感じるスタッフ一同です。普段のひろばにもぜひ遊びに来てくださいね♪もちろんまだひろばデビューしていないパパもお待ちしております^^ (川手)



〈ある日のひろばから〉



絵本でつながる…そんな出来事に会いました。女の子とお母さんが椅子に座っていました。そのうちお母さんは、女の子に絵本の読み聞かせを始めました。実はこの2人は親子ではありません。女の子の隣にいるのは、仲良しのお友達のお母さんです。お母さんが女の子に寄り添う姿勢は、親子のように見えました。ポカポカ暖かい日差しに照らされながら流れる静かな時間は、見ている私の心にも温かさを与えてくれました。ひろばっていいな。そう思えた時間でした。どの子も優しさに包まれて育ってほしい。私はいつもそう思っています。今月も、優しさあふれるひろばでありますように。優しさも成長の栄養です。大きくなあれ、おともだち! (日野)

〈今月のおすすめ〉

絵本『もりのひなまつり』 こいでやすこ さく

先月の節分に引き続き、今月も行事にちなんだ絵本を紹介いたします。3月3日はひなまつり。『もりのひなまつり』の絵本では、お雛様の他にも森の動物たちがたくさん登場します。のねずみに頼まれて森に出かけたお雛様。家に帰った時には泥だらけになってしまいました。さあお雛様たちはどうするのでしょうか? 男の子にも楽しめるお話です。絵本のお雛様たちは森で動物たちと楽しく遊びましたが、もしかしたら皆さんの家のお雛様もどこかにお出かけしているかもしれないですね。(入江)

もりのひなまつり

