

あざぶぽかぽか

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

2021年
July

7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。
なお感染状況によりプログラムを中止もしくは延期させていただく可能性があります。
詳しくはHPをご確認ください。

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
7月のプログラム			1 たなばたいむ 	2	3	4
5 	6	7 ▶	8 	9 ナースうめちゃんの子育て応援 Time	10	11
12 	13 0歳 	14 親子ヨガ	15 	16 赤ちゃんのお口や姿勢の話 (S)	17	18
19 	20 90 80 	21 	22 休館日 (海の日)	23 休館日 (スポーツの日)	24	25 PAPAの ASOBOO Time
26 	27 1歳 2歳 	28	29 	30	31	



Story Time

ボランティアさんによる絵本 / 読み聞かせ。
4日 15:40 ~ 15:55 25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めます。
1・5・8・12・15・19・26・29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)

9日・13日・16日・20日・21日・27日はプログラムの為、
① 10:00 ~ 10:45 ② 11:00 ~ 11:45 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※

- ・整理券の配布は9:50 開始です
- ・右記に記載している 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

- ① 10:00 ~ 10:45
- ② 11:00 ~ 11:45
- ③ 12:00 ~ 13:00
- ④ 13:30 ~ 14:30
- ⑤ 15:00 ~ 16:00
- ⑥ 16:30 ~ 17:30

各定員 7 組

★プログラム★

【申し込みについて】 申し込みが必要なプログラムは[HPにて申し込み(抽選)]となります。

1. 申し込み開始日 10:00 から終了日 18:00 までの間に、HP の申込みフォームでお申し込みください。※電話・ひろば内では受付不可
2. 結果は申し込み期間後に順次メールにてお知らせします
3. 申し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。各プログラムへの申込みフォームはこちらのQRコードからどうぞ



～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：7月16日(金) 10:00 ~ 11:00

定 員：7 組

抽選申込み期間：7月1日 ~ 3日



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：7月21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：7月1日 ~ 3日



身体計測



保健師さんと一緒に身体計測をします。

日 時：7月20日(火) ① 10:15 ② 10:45

定 員：各回 5 組

抽選申込み期間：7月1日 ~ 3日



～はぐくみ～

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「病院に行く？行かない？」についてです。他にも育児や怪我等、うめちゃんに何でも聞いてみよう！

日 時：7月9日(金) 10:30 ~ 11:30

定 員：7 組

抽選申込み期間：7月1日 ~ 3日



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：7月13日・27日(火) 10:30 ~ 11:30

対 象：13 日(0 歳児)・27 日(1・2 歳児)

定 員：各 5 組

抽選申込み期間：7月1日 ~ 3日



7月のサークル活動 SARU BOYZ



子どもたちをパパママで交代で見あいながらスポーツを楽しみます！
体を動かすのが大好きなパパ・ママ大歓迎！！

日 時：7月17日(土) 10:30 ~ 11:30

場 所：アリーナ



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

★プログラム★

※申し込みが必要なものは表面【申し込みについて】をご覧ください
※下記のプログラムは定員を超えた申し込みがあった際、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：7月14日（水）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：7月1日～3日



PAPAのASOBOO Time ～ダイナミック！パパあそび～

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！！希望するママには、ママ同士で楽しくリフレッシュできる時間を用意しています！

日 程：7月25日（日）

時 間：10:30～12:00

場 所：アリーナ

対 象：6か月～1歳6か月の乳幼児とお父さん

定 員：12組

抽選申込み期間：7月1日～3日



Enjoy! ★たなばたいむ

ひろばに七夕の夜空が出現！
短冊にお願いごとを書いたり、
すてきな笹飾りを作ったりしませんか。
7月7日の七夕当日にはおはなし会
もあります！

7月1日～7日

☆みんなの星空ボックス

黒画用紙にシールや蛍光ペンで星を描いてみよう！

描いた星はブラックライトにあてると光り出すよ。

みんなで作った星空をひろばで見てください。

☆短冊かざり

願い事を短冊に書いて笹にかざれるよ。

折り紙や千代紙で七夕飾りも作れます。

7月7日（水）

☆たなばたおはなし会

ひろばの各時間の中で、たなばたの絵本の読み聞かせを行います。



ひろばからのメッセージ

新型コロナウイルス感染症の影響により一時休館していた昨年。2020年7月より運営を再開してからちょうど1年が経ちました。この1年、どうしたら遊びに来てくれる皆さんが安心して過ごせるか、どうしたら子どもも大人も心が休まる場所になるか、たくさん考えながらひろばを運営してきました。ひろばでみなさんがお子さんと過ごす時間、他のお父さんお母さんと過ごす時間、どの時間も子育てになくてはならない時間だと思います。そんな時間を紡ぎだすひろばでありたいなあと強く思います。これから暑い日々が続きますので、「暑いね～」なんて言いながらふらっと来てくださいね♪（川手）

PAPA プログラム「ママにありがとう！サプライズ大作戦」5月9日実施

母の日に感謝の気持ちとプレゼントを…。そんな思いを持ったお父さんたちが集まりました！家族の写真を持ち寄って、子どもたちと一緒に缶バッジづくりに挑戦します！お父さんも「上手くできるかな…」と真剣に作っていきます。子どもたちもリボンを選んだり、カードにメッセージを書いたり一生懸命。父子で協力してプレゼントを作ります。缶バッジができたら、メッセージカードも添えて、ラッピングをして完成！ステキなプレゼントができました。参加者の中には、完成直後にお母さんと呼んでプレゼントをする父子も。「いつもありがとう」。そう思っているもなかなか伝えられないその言葉を今日はお母さんに伝えることができました。これかも家族みんなで仲良くすごせますように！（入江）



〈ある日のひろばから〉

ひろばに初めて来た2歳の男の子とお母さん。男の子はイヤイヤ期真っ最中。ある時、おもちゃを取られると思ったのか、男の子は近くに来たお友達に「ダメー！」と怒って軽く押ししてしまいました。男の子のママは「ごめんなさい！怒らないのよ！」と申し訳なさそうに謝ります。押された方のお母さんは「うちの子もそうでしたよ～大丈夫です。」と笑顔。その後はお母さん同士でイヤイヤ期の時の様子について話が弾みました。子育てには悩みはつきもの、でもみんなで見守ればきっと大丈夫と感じた出来事でした。（入江）

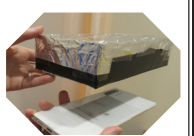


〈今月のおすすめ〉

「手作りプラネタリウム」～星のきらめきをご家庭で！～

私のほっと一息は空を眺めることです。「運命は優しい。愛すべき人々の密かな願いを優しく叶えてくれる。」（ディズニー映画ピノキオ主題歌「星に願いを」より）。空は世界中に広がっています。どこまでも繋がる空を眺めていると勇気と元気が湧いてきます。様々な表情を持つ空、今月は手作りプラネタリウムで夜空を楽しんでみるのはいかがでしょうか。ぜひ作ってみてください。（日野）

- ① 四角形の箱を用意する。
- ② 大きい面を1つ（立方体の場合は好きな面1つ）を切り取り取る。
- ③ ②の裏側の中央を2cm～5cm角に（箱の大きさによる）切り取る。
- ④ ②で切り取った四角形より一回り大きいアルミホイルを用意する。
- ⑤ アルミホイルを段ボールの上に置きボールペンで星空のように穴を開ける。
- ⑥ ⑤を②に被せ周囲をテープで止める。
- ⑦ 穴から携帯電話のライト等で照らす。天井を見てみましょう！他には穴からそのまま覗いてもきれいですよ！



7月1日（木）、5日（月）PokaPokaTimeでも作ります。

お楽しみに！