

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

2022年 1月号
January

あけましておめでとうございます🎉 2022年もプラザでたくさんあそぼうね!

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
1月のプログラム			12/30 特別開館 すすはらい 鏡餅づくり	12/31 休館日 (大晦日)	1 休館日 (元日)	2 休館日
3 休館日	4	5	6	7	8	9
10 休館日 (成人の日)	11	12	13	14	15	16
17 0歳	18	19	20 産後ケア	21 ナースうめちゃんの子育て応援Time	22 なりきり! ザ★ワールド	23
24	25 1歳 2歳	26	27	28 赤ちゃんのお口や姿勢の話	29	30 PAPAのASOBOO Time
31	◆ 17・18・19・25日はプログラムの為、10:00～11:30の入室は不可になります。 ◆ 2021年12月31日(金)～2022年1月3日(月)は年末年始のため休館となります					



Story Time

ボランティアさんによる絵本 / 読み聞かせ。
23日 15:00～15:15



保育園であそぼう

本村保育園の先生による子育て相談ができます。
保育園で楽しんでいるあそびの紹介もあります
11日 10:00～11:00 子育て相談
11:00～11:10 あそびの紹介

屋外階段増築工事のため、1月の「屋上であそぼう」はお休みです。

1月のサークル活動

SARU BOYZ



日時: 1月29日(土) 10:30～11:30
場所: アリーナ

子どもたちをパパママで交代で見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!!

★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
・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

★プログラム★

【申し込みについて】1月より定員及び受付方法が変更になりました。

「定員なし」のプログラムは前日までにHPにて申し込みください。「定員あり」のプログラムは先着順となります。

- 申し込み開始日 10:00 からプログラム前日 18:00 までにHPの申込みフォームでお申し込みください。
- 申込完了時点で参加可能となります。開始時間までにひろばにお越しください。

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
※電話・ひろば内では受付不可



身体計測

保健師さんと一緒に身体計測をします。

日程: 1月18日(火)

時間: 10:15～11:30 ※10:45 受付終了

定員: 10組

申込: 1月4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: 1月17日(月)・25日(火) 10:30～11:30

対象: 17日(0歳児)・25日(1・2歳児)

定員: なし

申込: 1月4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: 1月19日(水) 10:30～10:50

対象: 6か月以下の乳児とその保護者

定員: なし

申込: 1月4日～



※下記のプログラムは自由にご参加いただけます。当日にお越しください。

～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。

日時: 1月28日(金) 10:00～11:00



～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「睡眠のとりかた」についてです。
他にも発育や怪我など、うめちゃんに何でも聞いてみよう!

日時: 1月21日(金) 10:30～11:30



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！詳しくはひろば内ポスターにて。

日程：1月30日（日）
時間：10:30～12:00
定員：25組
対象：6か月～1歳6か月の乳幼児とお父さん
申込：1月4日～
※区外の方は1月7日（金）より申込み



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。

日時：1月20日（木）10:30～12:00
定員：20名
対象：ひろば利用の母親
★生後210日以内の乳児（2021.6.24以降に生まれた乳児）は同伴可
申込：1月4日～



※区外の方は1月7日（金）より申込み

講師：萱沼道子先生（任意団体「Hope！」フィットネスインストラクター）

なりきり！ザ★ワールド ～まほうつかいの弟子～

日程：1月22日（土）
時間：集合10:20 終了予定12:30
場所：アリーナ
対象：年少児～年長児（2015年4月2日生まれ～2018年4月1日生まれ）とその保護者

今回はまほうつかいになりきるよ！
まほうの世界へみんな飛び出そう♪

定員：25組 ※定員になり次第受け付け終了
申込：1月8日（土）10:00よりHPの申し込みフォームにて受付



※電話または直接の申込みはできません ※区外の方は1月15日（土）より申



2021年もいつも間にか終わり、いよいよ2022年が始まります。年末年始に久しぶりに家族みんなで集まるという人もいるのではないのでしょうか♪いろいろと大変なことがあった1年。新しい一年が皆さんにとって笑顔がたくさんになる年になりますよう、ひろば一同願っています。2022年もどうぞよろしくお願いいたします。（入江）

えだまめたいむ～多胎児親子の集まり～
10月25日実施

麻布子ども中高生プラザで初めての多胎児親子向けのプログラム「えだまめたいむ」を行いました。当日は3組の双子とそのパパママが集まりました。3組でも子どもの数は6名！ひろばの中が賑やかになりました！集まって自己紹介をし、その後はフリートーク。今の困っていること、工夫していること…などなど1時間話題は尽きませんでした。また、0歳ちゃんたちの抱っこをずっとしているパパママに対して、2歳ちゃんたちのママが「抱っこしましょうか？」と声をかけ、助け合おうとする姿に心があたまりました。次回は2月を予定しています。「えだまめたいむ」へのご参加、お待ちしております！（川手）



わくわく♪おやこスポーツ
11月21日実施

毎年恒例の運動会、今回も多くのお家族が参加してくれました！「それいけ！ちびっこたち」はかけっこ。アンパンマンとバイキンマンに向かってダッシュ！「親子たいそう」ではディズニーの曲にあわせて親子で体を動かします。親子で一緒に座ってそのまま横にごろん！次は子どもを足にのせてペンギン歩き～。「はらぺこトトロでGO！」は障害物競走。トトロの「さんぽ」にちなんだコースに親子で挑戦！坂道・トンネル・一本橋、ラストはトトロにどんぐりを渡してゴール！そして頑張ったみんなには金メダルをプレゼント。パパ・ママに首にかけてもらいました♪。今回はアンパンマンやディズニー、トトロなどみんなの好きなものがたくさん登場した運動会。来年はどんな運動会になるのかな？お楽しみに！（入江）



〈ある日のひろばから〉

季節が変わり、公園や道端に落ちているどんぐりや落ち葉を、「見て見てー」と目をキラキラさせて大事そうにひろばに持ってきてくれるお友達が増えました。大人にとっては、どんぐりも落ち葉も何てことない「物」ですが、子どもにとっては「宝物」なんですよ。色を塗ったり、お顔を書いたり、画用紙に貼ったりと子どもの手にかかればどんぐりや落ち葉もステキな作品に変身します！自分だけの「宝物」を見つけたら、是非ひろばに見せに来てくださいね。（杉山）



〈今月のおすすめ〉

「十二支のうた」 作詞・作曲：吉田美智子
2020年は寅年ですね。みなさんは何年ですか？さて、「十二支のうた」はその名の通り、干支が覚えられる素敵な歌です。「ね！うし！とら！…♪」。十二支の順番を覚えるのは少し難しいですが、この歌を通して子どもたちが干支と触れ合い、歌に合わせて覚えられたらいいですよ！年が変わった1月、「ママは何年？」「パパは戌年だよ！」など家族で干支の会話をしてみたいかがでしょうか♪（川手）

