

# あざぶぽかぽか

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の定員や実施方法の変更、中止等をさせていただきます可能性がございます。  
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	2	3 	4 	5	6
7 	8 	9 親子ヨガ	10 	11 休館日 (建国記念の日)	12	13
14	15 	16 	17 	18 赤ちゃんのお口や姿勢の話 	19 えだまめたいむ	20
21	22 	23 休館日 (天皇誕生日)	24 	25 ナースうめちゃんの子育て応援Time 	26 	27 Sunday ASOBOO Time 
28	◆ 7・15・16・19・22日はプログラムの為、10:00～11:30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。  
27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  
8日 10:00～11:00 子育て相談  
11:00～11:10 あそびの紹介



## 屋上であそぼう 14:00～15:00

幼児さん向けの乗り物等で遊べるよ (対象: 幼児)  
運動靴で参加してね! (雨天・荒天・高温中止)

## 2月のサークル活動

## SARU BOYZ

日時: 2月26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】 申し込みが必要なプログラムはHPにて申し込みとなります。

1. 定員の記載があるプログラムは先着順となります。
2. その他のプログラムは定員はありません。前日までにHPでお申込みください。  
(申込開始日 10:00 からプログラム前日 18:00 までにHPの申し込みフォームでお申し込みください)

※感染状況によっては定員の取り扱いを変更する場合がございます。詳しくはHPをご覧ください。



申し込みフォームは  
こちらのQRコードから

## 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: 2月7日(月)・22日(火) 10:30～11:30  
対象: 7日(0歳児)・22日(1・2歳児)  
申込: 2月1日～



## 身体計測

保健師さんと一緒に身体計測をします。

日程: 2月15日(火)  
時間: 10:15～11:30 ※ 10:45 受付終了  
定員: 10組  
申込: 2月1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: 2月16日(水) 10:30～10:50  
対象: 6か月以下の乳児とその保護者  
申込: 2月1日～



## えだまめたいむ

～多胎児親子の集まり～

多胎児育児ならではの楽しさ、悩み、気になること…。もちろん  
育児話以外も！たくさんお話ししましょう♪

日時: 2月19日(土) 10:30～11:30  
対象: 0歳～未就学児の多胎児親子  
申込: 2月1日～



※下記のプログラムは申し込み不要です。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: 2月18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「オムツ外しはどうする？」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: 2月25日(金) 10:30～11:30



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：2月9日(水) 10:30～11:20  
 定員：25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：2月1日～ ※区外の方は2月4日より受付



Sunday ASOBOO Time

平日はお仕事のパパママも！お子さんと一緒に楽しく遊びませんか？放課後 Time ではお子さんを見あいながら、アリーナで大人だけで遊んじゃいましょう！

日程：2月27日(日)  
 時間：10:30～11:10  
 ☆11:10～11:50 は自由参加の放課後 Time!  
 対象：ひとり歩きができる子～3歳 11か月の乳幼児と保護者  
 定員：25組  
 申込：2月1日～ ※区外の方は2月4日より受付



ASOBOO Time

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3日・10日・17日・24日・3月3日・10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  
 対象：①6か月～1歳6か月 ②1歳7か月～3歳11か月 (※2月3日時点)  
 定員：各クラス25組  
 申込：1月24日～ ※区外の方は1月27日より受付



ひろばからのメッセージ

寒い日が続く日々ですが、皆様いかがお過ごしでしょうか。特に朝の空気がとても冷たく感じ、体が縮こまってしまう毎日です。2月のひろばでは寒い冬に負けじと、親子で身体を動かせるプログラム「ASOBOO Time」「Sunday ASOBOO Time」「親子ヨガ」を予定しています！子どもは風の子、大人は火の子と言いますが、大人も子どもに負けずにたくさん身体を動かしてもらえたらと思います♪ (川手)

親子でハッピークリスマス♪  
12月24日実施

すっかり寒くなった12月。毎年恒例のクリスマス会を行いました！ツリーの飾り製作では、親子でシールを貼ったり、ペンでお絵かきをした飾りをクリスマスツリーにつるしていきます。次のプレゼント運びレースでは、サンタさんのそりまでプレゼントを運んでお手伝い。みんなのおかげでたくさんのプレゼントが集まりました♪最後のゲームはまちがいさがし。チームごとに離れた壁に貼ってあるイラストを覚えて、手元のイラストとの違いを見つけます。1番になったチームが見つけた間違いは18個。ママ同士が協力して、たくさん間違いを見つけることができました。クリスマス会の最後にはなんとサンタさんも登場！素敵なプレゼントをもらったら、親子と一緒に記念撮影。今年もたくさんの人とクリスマスを楽しむことができました♪ (入江)



Sunday ASOBOO Time  
12月19日実施

今回で3回目のSunday ASOBOO Time！親子で新聞紙遊びを行いました。最近ではおうちで新聞紙を見る機会も減ったため、初めて新聞紙を触ったお子さんもいたのではないのでしょうか。丸めるときの「クシャクシャ」という音、破るときの「ビリッ」という音など…新聞紙ひとつでいろいろな音を楽しむことができました。そしてビリビリに破いた新聞紙をパパママが協力して舞い上がらせ、その落ちてくる様子をじーっと見つめる子どもたち。いったいどんなことを思っていたのかな？なんて気になりました。終了後は大人が楽しむ放課後 Time♪今回は卓球…ではなくスリッパ卓球をしました！参加していたパパママはあつという間にコツをつかみ、白熱した試合が繰り広げられました。寒いこの時期に汗ばむくらいの運動をし、良いリフレッシュとなったのではないのでしょうか^^次回は2月27日です！ぜひご参加ください♪ (川手)



〈ある日のひろばから〉

年の瀬も近づいていたある日。お正月に実家に帰るというパパとママ。子どもを連れて帰るのは初めてだそうです。「やっと会わせることができます。」とお二人は嬉しそうな表情でした。写真やテレビ電話では子どもの様子を伝えていたそうですが、なかなか直接会うことはできなかった2021年。家族そろってのお正月に、おじいちゃんやおばあちゃんも孫と会うのをとっても楽しみにしているそうです。笑顔で話すその様子に、なんだかこちらもちが温かくなりました。(入江)



〈今月のおすすめ〉

絵本『おばあちゃんのえほうまき』 野村たかあき

節分の日食べる太巻き寿司といえば…恵方巻！ですね。今年の方角は「北北西」だそうです。ところで、どうして節分の日恵方巻を食べるのかご存じですか？そもそも節分って…？子どもたちに受け継いでいきたい日本の行事。でもいざ説明するとなると難しいですね。そんな節分の風習や恵方巻について子どもに分かりやすく教えてくれる本が「おばあちゃんのえほうまき」です。このおばあちゃんシリーズは大人でも「へえ知らなかった！」と言ってしまふことや、子どもに教えてあげたいことが満載です！ぜひ読んでみてください！それでは今年も家族そろって願いを込めて「いただきます！」(杉山)

