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 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。
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	2	3 ひなまつり	4 離乳食ワン♪ツー♪スリー♪	5	6
7	8 0歳	9	10	11 ナースうめちゃんの子育て応援 Time	12	13 AZA - FES' 22
14 親子ヨガ	15	16	17 産後ケア	18 赤ちゃんのお口や姿勢の話	19 Ⓢ	20
21 休館日（春分の日）	22 1歳 2歳	23	24	25	26	27 Sunday ASOBOO Time
28	29	30	31	◆ 4·8·11·15·16·18·22 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

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）

3月のサークル活動 **SARU BOYZ** Ⓢ

日 時：3 月 19 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 !!

★こそだてひろばのご利用について★
開室時間　10:00 ～ 18:00
・13:00 ～ 13:30/15:30 ～ 16:00/17:30 ～ 18:00 は消毒換気のためご利用いただけません。

★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ます

こども歳時記　ひなまつり
♪今日は楽しいひなまつり♪
流しびなを体験してみよう！

日 程：3 月 3 日（木）
時 間：14:00 ～ 16:30
対 象：幼児～小学生
場 所：遊戯室

★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：3 月 8 日・22 日（火）10:30 ～ 11:30
対 象：8 日（0 歳児）・22 日（1·2 歳児）
申 込：3 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：3 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：3 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：3 月 15 日（火）
時 間：10:15 ～ 11:30 ※ 10:45 受付終了
定 員：10 組
申 込：3 月 1 日 ～

ASOBOO Time
親子でのふれあい遊び、素材遊び、パラバルーンなど盛りだくさん♪
親子で一緒に、お友達と一緒に！仲間を作りたい方、お待ちしています！
日 程：2 月 3・10・17・24 日、3 月 3・10 日
毎週木曜日・全 6 回
受 付：受付は終了しています

※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。
（プレママも大歓迎）
日 時：3 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「卒乳」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：3 月 11 日（金）10:30 ～ 11:30

麻布子ども中高生プラザ
http://azabu-plaza.jp
〒 106-0047　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）
開館時間　9:30 ～ 20:00（こそだてひろばは 10:00 ～ 18:00 です）
休館日　国民の祝日・12 月 31 日～ 1 月 3 日

★プログラム★

～はぐくみ～ 離乳食ワン♪ツー♪スリー♪

これから離乳食を始める方、思い通りにいかないと悩んでいる方、ぜひ話を聞いて、先生に相談してみましょう！

日　時：３月４日（金）10:30 ～ 11:30
定　員：20 組
対　象：４か月～１歳６か月の乳幼児の保護者（3月４日時点）
申　込：２月 24 日～　※区外の方は２月 27 日より受付
講　師：太田百合子先生（管理栄養士・子育て番組への出演や育児雑誌「初めての離乳食」等の監修も行う）

親子ヨガ

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：３月 14 日（月）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（3月14日時点）
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：３月１日 ～　※区外の方は3月4日より受付

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：３月 17 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（2021.8.20 以降に生まれた乳児）は同伴可
申　込：3月1日～　※区外の方は3月4日より受付
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）

Sunday ASOBOO Time

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：3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：3月１日 ～　※区外の方は3月4日より受付

AZA FES'22 ～３月 13 日（日）開催～

みんなの「やりたい！」を大公開!!
子どもから大人までみんなの思いが大集合します
今年もオンライン配信を行うのでおうちからでも楽しめます。

ひろばからのメッセージ

気付けばもう３月！ついこの間お正月だったとおもっていたのにあっという間に卒園、卒業シーズンですね。ひろばでも「保育園決まりました！」「4月から幼稚園に行きます」「私も職場復帰です！」などの声を沢山お聞きするようになりました。４月から新しい生活がスタートしますね！どんなお気持ちでしょうか・・・大丈夫かな？泣かないで登園できるかな・・先生やお友達と楽しく過ごしてほしいな・・お弁当や給食ちゃんと食べられるかな・・など楽しみ半面、いろいろな心配事があるかと思います。大人でも初めての場所は緊張しますよね。きっと寂しくて、ママと離れたくなくて涙を流してしまうお友達もいるかと思います。でも大丈夫！子どもの順応能力はすごいんです！お子さんを信じて「その時」が来るのをゆっくり待ちましょう。そして、４月から保育園に行くお友達も、幼稚園に行くお友達も、土曜日や日曜日にまたひろばでお待ちしています！（杉山）

産後ケアプログラム　１月 20 日実施

萱沼先生による産後ケアプログラム。今回もバランスボールを使ってママたちがエクササイズを行いました！赤ちゃんを抱っこしながらでも一人でも、リズムに合わせてバランスボールで弾むだけで身体がポッカポカに！たくさん動いて温まった後は呼吸を整え、ごろーんとマットに寝転がってリラックスタイム…。なんだかウトウトするママも…。そして最後は「昨日あった良いこと」を２人ずつに分かれて発表しました！ママたちもこんなに集中したのは久しぶり！と盛り上がっていました。身体も心もリフレッシュできた産後ケア。次回は３月 17 日に実施いたします！（杉山）

PAPA の ASOBOO Time ～ダイナミックパパあそび！～　１月 30 日実施

今年度最後の PAPA の ASOBOO Time はパパと子どもたち９組の参加でした。ママからの「いってらっしゃい」がきっかけで参加してくださったパパたちでしたが、子どもたちと向き合う姿からは日ごろの関わりの深さが見えました。グループに分かれて自己紹介をした後はトークタイム。「子どもが生まれて変わったことは？」の投げかけに、「子どもが生まれたから変わったのか、コロナ禍だからかわったのかわからないものもある」という声が。これにはみなさん共感の嵐でした。パパのダイナミックさを活かした遊びでは、パパ自身の身体を使って大きく遊んだり、バスタオルに子どもをのせて遊んだりしました。子どもたちの反応からは、楽しい！びっくり！嬉しい！などいろいろな感情が見えました。親子遊びだけではなくパパ同士の交流の機会でもあった今回の PAPA プログラム。コロナ禍で孤立しやすい今こそ、パパ同士手を取り合いながら育児を楽しんでいただきたいなと思います。（川手）

〈ある日のひろばから〉

最近ひろばのおもちゃをいくつか新しくしました。音が出づらくなったおもちゃや値段の画面がつかなくなったレジスター、一日に何回も消毒をされて色が落ちてしまったパズルなど…古くなったおもちゃに今までありがとうの気持ちを込め、新しいおもちゃを棚に出しました。出した日から、たくさんの方に「新しくなりましたね！」と声をかけられました。遊んでいる子ども本人だけでなくパパもママもすぐに気づいてくださることに少しびっくりしながらも、それほど親子でたくさん遊んでいるんだなぁと嬉しい気持ちでいっぱいになりました。ひろばのおもちゃだけでなく、おうちで遊んでいるお気に入りのおもちゃがありましたらぜひスタッフに教えてください♪（川手）

〈今月のおすすめ〉

絵本『12 か月のしかけえほん③～みんなでおひなさま！～』
作きむらゆういち　絵ふゆのいちこ

３月３日はひなまつり。おじいちゃんとおばあちゃんのために、クマの「くー」と「まー」が力を合わせておひなさまを作るよ！ページをめくるとあら不思議！小鳥やちょうちょがおひなさまに変身。絵本にはひなまつりの由来や折り紙で作るおひなさまの作り方ものっているので、ぜひひろばで手に取って見てみてください♪（入江）