

あざぶぽかぽか

2022年 December **12月号**

月	火	水	木	金	土	日
6・9・12・20・21・23日はプログラムの為、10:00～11:30の入室は不可になります。			1 Nobody's perfect	2 ☀️	3 ☀️	4
5	6	7 親子ヨガ	8 Nobody's perfect	9 ナースうめちゃんの 子育て応援Time	10	11
12	13	14 産後ケア	15	16 ☀️	17	18
19	20	21 ハンドベル	22	23 離乳食ワン♪ ツートスリー♪	24 HAPPY クリスマス会♪	25
26	27	28	29 特別開館	30 特別開館 すすはらい	31 休館日 (大晦日)	

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。



☆29(木)・30(金)は特別開館のため、9:30～17:00(こそだてひろばは10:00～17:00)の開館となり、一部ご利用いただけない部屋もあります。
☆12月31日(土)から翌年1月3日(火)までは年末年始のため休館となります。

ひろばのロケタム

申し込み不要!誰でも参加できます。お気軽に遊びに来てください!



Story Time

ボランティアさんによる絵本の読み聞かせ。
25日(日) 15:00～15:15



PokaPokaTime

ふれあい遊び・おはなしを楽しもう!
2日(金)・15日(木) 11:00～11:15



保育園であそぼう

本村保育園の先生に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。
13日(火) 10:00～11:00 子育て相談

11:00～11:10 あそびの紹介

☆20日(火)は園庭開放があります。参加される方は
保育園に直接電話でご予約をお願いします。



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)

はぐみ

ナースうめちゃんの子育て応援Time

今月のワンポイントアドバイスは「手袋・靴下は必要?」
です。子どもの発熱、咳…こんなときはどうする?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!

9日(金) 10:30～11:30

ハンドベルクリスマスコンサート

12月21日(水) 14:15～15:15

クリスマスの曲をメインとしたハンドベルの演奏です。優しいハンドベルの音色をお楽しみください。トーンチャイムの楽器体験もあります。



演奏:赤坂ベルクワイア

すすはらい大作戦

1年間の感謝をこめて…みんなで大掃除しましょう!
ひろばの中で遊んでいる子どもたちには、かわいいエプロンやミニすすきを持って、「お掃除ごっこ」を楽しんでもらいます。

日程:12月30日(金)

時間:16:30～17:00

(プラザでは15:30～がすすはらいの時間になります)



★プログラム(申込みあり)★

【申込みについて】以下のプログラムはHPにて申込みとなります。

1. 定員の記載があるプログラムは先着順となります。
2. 定員の記載のないプログラムは申込完了時点で参加可能となります。
(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。 ※電話・ひろば内では受付不可



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:12月6日・20日(火)
10:30～11:30

対象:6日(0歳児)
20日(1・2歳児)

申込:12月1日～



身体計測

身体計測や手型・足型とりを行います。
※保健師さんへの発育相談は奇数月のみ実施します。

日時:12月12日(月)
10:15～11:30

※10:45 受付終了

定員:15組

申込:12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:12月21日(水)
10:30～10:50

対象:6か月以下の乳児とその保護者
申込:12月1日～



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、骨盤調整や体カ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。終了後はフリータイム。聞いてみたいこと質問しちゃいましょう！

日時：12月7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：12月1日～ ※区外の方は12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：12月14日(水) 10:30～12:00

定員：20名

対象：ひろば利用の母親 ★生後6か月以下の乳児のみ同伴可

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)

申込：12月1日～ ※区外の方は12月4日より受付



HAPPY クリスマス会♪

親子で！お友達と！みんなで一緒にクリスマス製作やゲームを楽しみましょう♪サンタさんにもあえるかな??

日時：12月24日(土) 10:30～11:30

対象：6か月～3歳の乳幼児とその保護者

定員：25組

申込：12月1日 ※区外の方は4日～受付



～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お悩んでいる方、ぜひ話を聞いて、先生に相談してみましょう！

日時：12月23日(金) 10:30～11:30

定員：20組 ※定員になり次第受付終了

対象：4か月～1歳6か月の乳幼児の保護者

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)

申込：12月1日～ ※区外の方は12月4日より受付



ひろばからのメッセージ

2022年、最後の1か月となりました。毎年言っていますが今年も言います…「あっという間でしたね!!」今年も1年ありがとうございました♪今年はどうな1年だったかな～と親子や夫婦、おともだちとぜひ振り返ってみてください♪また、ひろばは年末も30日まで開館しています！忙しい師走だからこそ、ひろばでゆっくり過ごすのも良い時間になるかもしれませんね。職員一同お待ちしております^^ (川手)

プログラムレポート

産後ケアプログラム 10月17日実施
～バランスボールと心のリフレッシュ～



バランスボールでリズムに乗ってたくさん汗をかくエクササイズ！その後は最近あった良い事を紙に書きだす「GOOD & NEW」というワークをし、参加者同士でシェアリング。「身体も心もリフレッシュできました！」という声が上がりました。産後の自分を癒したい！リフレッシュしたい！という皆さん…12月も実施しますので是非ご参加ください♪ (齋藤)



ひろばにあつまれ！ハロウィンシールラリー

10月31日実施

ハロウィン装飾がいっぱいのひろばでシールラリーを行いました♪ミニゲームやフォトスポットも大盛況！みんなの衣装もステキでした☆ (齋藤)



朝ヨガ&バレエストレッチ

(有栖川宮記念公園共催)

10月26日実施

年に1度の有栖川宮記念公園との共催のヨガ&バレエストレッチを今年も行いました。ヨガで汗をかき親子で楽しんだ後は、バレエの動きに合わせてストレッチ。中にはママの動きを真似するお子さんもいてほっこりできるレッスンとなりました♪ (川手)



〈ある日のひろばから〉

冬本番を目前に朝晩の冷え込みがぐっと厳しくなってきました。でも晴れている公園で遊んでからひろばに来る子ども達は汗だく！？ママ達の「こうなると服装が分からない～」という声をよく耳にします。”大人より1枚少なく”なんて言いますが1枚と言っても素材や種類は？など更に迷ってしまいますよね。ポイントとしては背中や首を冷やさないようにすることだそうです。あとは汗をかいたら冬でも水分補給！そして動きやすい服装で！身体をたくさん動かして丈夫な身体を目指しましょう☆ (齋藤)

〈今月のおすすめ〉

絵本「どんぐりノート」作：いわさゆうこ・大滝玲子

だんだんと寒い日が増えてきましたね。公園に行くのも辛くなる季節ですが、ちょっとお散歩がてらどんぐり(木の実)拾いはいかがでしょうか？ひとくりにどんぐりといっても種類は沢山！そこでおすすめなのが、「どんぐりノート」という絵本です。いろいろな種類のどんぐりをイラストで分かりやすく教えてくれています！どんぐりを拾ったら何の木のだんぐりが調べてみるのも面白いですよ！(杉山)

