

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

2023年 February **2月号**

月	火	水	木	金	土	日
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10 赤ちゃんのお口や姿勢の話	11 休館日 (建国記念の日)	12
13	14	15	16	17 ナースうめちゃんの子育て応援 Time	18	19 産後ケア
20	21	22 親子ヨガ	23 休館日 (天皇誕生日)	24	25 えだめたいむ	26 親子であそぼう!
27	28	麻布子ども中高生プラザは、新型コロナウイルス感染症予防対策を徹底し、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。				
7・10・13・15・17・21・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。						

ASOB00 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！親子で一緒に、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: 1月26日・2月2日・9日・16日 毎週木曜日・全4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ヶ月 (※1月26日時点)

定員: 各クラス25組

申込: HPの申し込みフォームで受付中 (電話不可)



★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 の申し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: 2月7日・21日 (火)

10:30～11:30

対象: 7日 (0歳児) 21日 (1・2歳児)

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15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～



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: 2月13日 (月) 10:15～11:30 ※10:45 受付終了

定員: 15組

申込: 2月1日～



えだめたいむ ～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にも！たくさんお話ししましょう♪

日程: 2月25日 (土)

時間: 10:30～11:30

対象: 0歳～未就学児の多胎児親子

申込: 2月1日～



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

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～

日程：2月19日（日）
時間：10:30～12:00
場所：アリーナ
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
定員：12名（先着順）
申込：2月1日～ ※区外の方は4日～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 萱沼 道子）
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。



日曜だよ！

親子であそぼう！

いつも遊びに来ている方も、平日はお仕事のパパママも！お子さんと一緒に楽しくふれあって遊びませんか？今月は「新聞紙あそび」を行う予定です。放課後 Time ではお子さんを皆さんで見ながら、アリーナで大人だけで遊んじましょう！

日程：2月26日（日）
時間：10:30～11:10（放課後 Time 11:10～11:50）
場所：アリーナ
対象：ひとり歩きができる子～3歳11か月の乳幼児とその保護者
定員：25組
申込：2月1日～ ※区外の方は4日～受付



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22日（水）10:30～11:20
場所：アリーナ
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4日～受付



ひろばからのメッセージ

2月4日は立春。暦の上ではもう春になりますね。とはいえまだまだ寒い日が続いています。つつい温かいお部屋やコタツから出られず、運動不足になっていませんか？（私はなっています…）そんな2月は「ASOBOO Time」「産後ケア」「親子ヨガ」「親子であそぼう」と、親子で身体を動かすプログラムが盛りだくさん！一緒に身体を動かして、運動不足を解消しましょう！ご参加お待ちしております☆（齋藤）

プログラムレポート

離乳食ワンツースリー♪
12月23日実施



離乳食に関する書籍を監修されている管理栄養士の太田百合子先生をお招きしての離乳食講座！4か月～1歳6か月までの親子が参加しました。講座だけではなく、まだ離乳食を始める前の不安な気持ちから、始めてしばらく経っても次々と出てくるいろいろな悩みまで、参加者ひとりひとりの相談にもたくさん答えていただきました。また3月も実施を予定しておりますので、ぜひご参加ください。（齋藤）

HAPPY クリスマス会♪
12月24日実施

クリスマスイブに行った「HAPPY クリスマス会♪」、たくさんのパパ・ママ、お子さんたちが集まりました♪プラバンでオーナメント作りをしたり、クリスマスのおはなしを聞いたり、サンタさんになりきって運動遊びをしたりと盛りだくさん！最後にはなんとサプライズ（？）でサンタさんも来てくれて、皆さんニコニコ笑顔に！^^ イベントを通し、家族での楽しい思い出がまたひとつ増えていたら…と思います。（川手）



〈ある日のひろばから〉

久しぶりに遊びに来てくれた年中～年長さんのお子さんとママたち。ひろばのレイアウトやおもちゃが昔より変わっている中でも、自分たちが遊んだことのあるおもちゃを見つけ「赤ちゃんのときにこのおもちゃで遊んでたよ！」と嬉しそうに教えてくれました。お兄さんお姉さんになった今でも、自分が赤ちゃんだったときにひろばで遊んでいたことを覚えているのがすごいなあとしみじみ。幼稚園に入り、ぐっと成長して遊べる場所や出来るが増えていく中で、たまには…とひろばに顔を出してくれることがとても嬉しく思うひろばスタッフ一同です^^ いつでも待ってますね～♪（川手）



〈今月のおすすめ〉

本格的に寒くなり、外に出るのも辛い時期がやってきました。そんなさむい冬にしか見られない、「霜柱」
触ってみると、どんな感じでしょう。冷たい？それとも温かい？今度は踏みしめてみるとどんな感じ？サクサク？ザクザク？色は？白い？透明？それとも土がついているから茶色い？じゃあ匂いはどうかな？
かじかむ手を擦りながら、靴もどろどろにしながら、「霜柱」一つで沢山の遊び、発見ができる子ども達。踏んで音を楽しんだり、触ってみる。それ以外にも大きいお友達は、持ち帰って溶ける経過を見たり、どんなところに霜柱が張っているのか調べてみたり…。いろいろな楽しみ方ができます。お買い物の途中に、お散歩のときに、少し地面を観察してみるのもいいですね。この付近だと有栖川宮記念公園でも見られるそうですよ^^（杉山）