

あざぶぽかぽか

月	火	水	木	金	土	日
おかげさまで 9周年 これからもよろしく お願ひします!				1 赤ちゃんの ための防災講座	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11 おしゃべりカフェ	12	13 ひろちゃんの 親子運動あそび	14 ASOBOO Time	15	16	17 日曜だよ! 親子であそぼう!
18 休館日 (敬老の日)	19 身体計測	20 Baby ちゃん Time	21	22	23 休館日 (秋分の日)	24 AZA-PLA LAND'23
25	26	27 親子ヨガ	28	29	30	

1・11・15・19・20・22はプログラムの為、10:00～11:30の入室は不可になります。

フリープログラム！自由に参加OK!

- 屋上であそぼう**
毎週土曜日 11:00～12:00
幼児さん向けの乗り物等で遊べるよ！運動靴必須
- PokaPokaTime**
4日(月) 28日(木) 11:00～11:15
ふれあい遊び・おはなし・製作などを楽しもう!
- 保育園であそぼう**
12日(火) 10:00～11:00 子育て相談
11:00～11:10 あそびの紹介
本村保育園の先生による子育て相談や保育園
で楽しんでいるあそびの紹介。
☆9月5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。
- Story Time**
17日(日) 15:00～15:15
ボランティアさんによる絵本の読み聞かせ。
- ナースうめちゃんの子育て応援 Time**
15日(金) 10:30～11:30
今月のワンポイントアドバイスは「今年はとくに暑
かった…！夏の疲れの取り方」です。子どもの発
熱、咳…こんなときはどうする？他にも育児や怪
我など、うめちゃんに何でも聞いてみよう!
- ママに知りたい
「赤ちゃんのお口や姿勢の話」**
22日(金) 10:00～11:00
「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。(プレパパ・ママも大歓迎)

★こそだてひろばの利用方法について★

- ◆開室時間 10:00～17:30
※ 13:00～13:30は消毒換気のため、ご利用いただけません。
- ◆時間制限・定員などはありません。
(室内が混雑している際は入室をご遠慮いただくことがあります)
- ◆飲食について
・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
・ひろば内での大人の食事はご遠慮ください。
・飲料の持ち込みは衛生上、水筒もしくはペットボトルに限ります



AZA-PLA LAND'23 9月24日(日)

時間：10:00～11:30(準備) 13:00～16:30(お祭り本番)
年に1度のプラザのお祭りを開催！たくさんの遊びのコーナーを出店するよ。
お店のスタンプを集めて景品もゲット!



ひろばからのメッセージ

今年の夏は特別暑い夏ですが、秋の虫も鳴きだして少しずつですが秋の気配が感じられる季節になりました。これから秋を探してみるのもいいです
ね。9月は、学校や幼稚園なども始まり日常が戻りはじめます。ひろばは、夏の間お休みだったプログラムも再開し、プラザの大イベント AZA-PLA
LAND もひかえ、盛りだくさんです。夏の疲れをふきとばして、今月もみんな楽しくすごしましょう。ひろばの職員みんなでお待ちしています。(岡田)

〈ある日のひろばから〉

最近歩き始めた A ちゃんが手押し車を押し始めると、ハイハイを始めたばかりの B ちゃんが一生懸命近づき手足をバタバタさせ喜んでいました。まるで手押し車が進むのを応援しているようです。その場にいたみんなも応援をし始め、とても賑やかなひろばの一コマになりました。(指田)

〈今月のおすすめ〉 絵本「あーん ぱっぷん！」

離乳食を始めた親子におすすめしたい1冊。「おさらにかくれているおやさいはだれかな？」わくわくする問いかけから始まり、「あーん」「ぱっぷん！」の声掛けで、赤ちゃんもご飯の時間が楽しくなりそう♪ひろばでも講座をしてくれている太田百合子先生による離乳食についてのお話も収録されていますので、是非ご覧ください！(佐藤)



要予約プログラム

【申し込みについて】以下のプログラムは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です。申込完了時点で参加可能となります。
2. 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
(一部のプログラムでは港区在住の方と区外在住の方で申込開始日が異なります。)

※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



9/1 (金) 赤ちゃんのための防災講座

子連れで災害に遭ったら…どんなことが起こる？備蓄はどんなものがどれくらいあれば足りる？そんなもしもの時の対策を、(株)明治の社員さんが教えにきてくださいます！栄養士さんによる栄養相談や、おみやげもあります。大切な命のために…是非ご参加ください！

時間：10:30～11:30

定員：20組

対象：0歳～2歳の乳幼児とその保護者
(プレママ・パパも大歓迎！)

申込：8月20日～ ※区外の方は8月23日～



9/17 (日) 日曜だよ！親子であそぼう！

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「パラバルーン」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ゃいましょう！

時間：10:30～11:10

(放課後 Time 11:10～11:50)

定員：25組

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
申込：9月1日～ ※区外の方は9月4日～



9/11 (月) おしゃべりカフェ

同じ年齢の子どもを持つパパ・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。(1～2歳のお子さんを持つ方で参加希望の方は、こそだてひろばまでお問い合わせください！)

時間：10:30～11:30

対象：0歳の乳児とその保護者

定員：なし

申込：9月1日～



9/19 (火) 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

時間：10:00～11:30 ※10:45 受付終了

定員：20組

申込：9月1日～



9/20 (水) 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

時間：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：9月1日～



9/13 (水) ひろちゃんの親子運動あそび

親子で楽しく身体を動かして楽しく遊びましょう！ひろばでも活動してくれていた「ひろちゃん」こと小峯弘子先生による楽しい運動遊びです。

時間：10:30～11:20

対象：6か月～3歳11か月の乳幼児とその保護者

定員：25組

申込：9月1日 ※区外の方は9月4日～



9/14 (木) ASOBOO Time

親子でのふれあい遊び、パラバルーンなど月ごとに様々な遊びを楽しみましょう♪今月は「パラバルーン」を行う予定です。お気軽にご参加ください！（今月から対象月齢が変わりました！安全面に配慮しながら月齢が違うお友達とも楽しく遊びましょう☆）

時間：10:30～11:10

対象：6か月～3歳11か月 ※実施日時点

定員：25組

申込：9月1日～ ※区外の方は9月4日～



9/27 (水) 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！終了後はセルフケア&先生とフリースタックタイム。

時間：10:30～11:20

対象：6か月以上の乳幼児とその保護者

定員：25組

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：9月1日～ ※区外の方は9月4日～



プログラムレポート

キラキラ☆たなばたいむ 7月1日～7月7日 実施

七夕 week として1週間、笹飾りと天の川トンネルを設置しました。トンネルの中はお星さまがいっぱい！親子で「きれいだね～」と一緒に入ってみたり、お子さんがライトを使って星を照らして遊んだり。笹には「うさぎさんに会えますように」という心温まるお子さんの願い事から、「もっと体力が欲しい！！」というクスッとしてしまうパパ・ママの願い事まで、たくさんの短冊が飾られました。また7日には星探しゲームを開催！ひろばに隠された星3つ(デネブ・アルタイル・ベガ)を集めると最後には夏の大三角形のメダルが貰えました。「どこかな～？」「あった！」と言うお子様たちの姿はとても楽しそうでした♪(佐藤)



離乳食ワン♪ツー♪スリー♪ 7月28日(金) 実施

管理栄養士の太田百合子先生による離乳食講話の後、ママたちの質問タイムがありました。離乳食は、これからの食事を楽しんだり食べることに意欲を持ったりするための準備期間。その為に何を心がけたらよいか？どの時期にどんな食材が使えるか？など、今困っている事、うまくできないことの質問にも具体的にわかりやすくお話していただき、「さっそく試してみます」と目をキラキラさせて帰っていくママの姿がありました。食べることをゆったり親子で楽しめるといいですね！(指田)

