

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 December **12月号**

★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。
- 時間制限や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
 - ・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
 - ・ランチタイム(11:30 ~ 12:30)のみ親子でのお食事が可能です。詳しくはひろば内掲示またはHPをご覧ください。

おしらせ

こそだてひろば内の
飲食利用が10月より
変わりました!

月	火	水	木	金	土	日
11・19・20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	2	3
4 ☆SP☆	5 産後ケア	6	7 Nobody's perfect®	8	9 スケートボード	10
11 おしゃべりカフェ	12	13 親子ヨガ	14 ASOBOO Time	15	16 リトミック	17
18	19 身体計測	20 Baby ちゃん Time	21	22	23	24 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)

29(金)・30(土)は特別開館のため、17:00に閉館となります。また、12月31日(日)~1月3日(水)は年末年始のため休館となります。

フリープログラム



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) ☆SP☆ 18日(月)・27日(水)

11:00 ~ 11:15

ふれあい遊び・おはなし・製作などを楽しもう!

※月初めのPokaPokaTimeはSP(スペシャル)と

題して「お誕生日会」になります♪みんなで一緒に

お祝いしよう★12月生まれのお友達、集まれ~!



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。



Story Time

24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

8日(金) 10:30 ~ 11:30

今月のワンポイントアドバイスは「病院に行く目安って?」です。子どもの発熱、咳...こんなときはどうする? うめちゃんに何でも聞いてみよう!

年末すすはらい大作戦! 12月30日(土)

すすはらい 15:00 ~ 16:00 (ひろばは 15:30 ~ 16:00)

ふるまい会 16:00 ~ 16:50

プラザの建物や遊具に1年間の感謝をこめて、さあみんなで大掃除!
終わった後はおしるこを食べるよ!

ひろばからのメッセージ

今年も残すところあと、1か月。去年の今頃はどんな生活を送っていましたか? 毎日が一生懸命で振り返る余裕もなく過ぎていく子育てでは、数か月、1年という単位で振り返るとその成長の大きさに驚かされます。年末はゆっくりした時間を過ごしなが家族ですてきな年末をおすごください。(岡田)

〈ある日のひろばから〉

ひろばでよく顔を合わせる親子が、待ち合わせをしたわけでもないのに、たくさん集まっていた。ママたちがおしゃべりを始めると、子どもたちもおもちゃを囲んでまるで座談会。かわいい会議が始まりました。ママたちも思わず「かわいい!」と撮影会の始まりです。はじめは全く知らない人なのに、たびたび顔を合わせているうちに、すっかりママもお子さん達もお友達です。たくさんのお友達と出会ってほしいな。(指田)



〈今月のおすすめ〉 ~手洗いあそび~

感染症の流行が気になる季節となりました。今回は「うさぎとかめ」の歌で楽しく手洗いができる6回法をご紹介します。

- ①もしもしかめよ かめさんよ (手のひらを合わせてこする)
- ②世界のうちでお前ほど (手の甲を交互に洗う)
- ③歩みののろいものはない (指を組んで間を洗う)
- ④どうしてそんなにのろいのか (手首を交互に洗う)

大人が楽しく歌うことで子どもも興味を持ってくれます。

感染症の予防に役立ちますように♪ (佐藤)



要予約プログラム

以下のプログラムはHPにて申込みとなります。

ひろば申込み
フォームはこちら↓



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

12/5 (火) 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。

時間: 10:30 ~ 12:00

定員: 12名 申込: 11月20日~ ※区外の方は23日~

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)



12/11 (月) おしゃべりカフェ

普段は子どもの遊びがメインなパパ・ママ同士、お茶でも飲みながら楽しくおしゃべりしませんか? 雑談からお悩みまで何でもOK! お子さんも同じ空間で過ごせます。

時間: 10:30 ~ 11:30

対象: 0 ~ 2歳の乳幼児とその保護者

申込: 12月1日~



12/13 (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ミ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。終了後はセルフケア&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!

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 申込: 12月1日~ ※区外の方は4日~

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)



12/14 (木) ASOBOO Time

親子でのふれあい遊び、素材遊び、パネルシアター、パラバルーンなど月ごとにあ様々な遊びを楽しみましょう♪今月は「新聞紙あそび」を行う予定です。お気軽にご参加ください!

時間: 10:30 ~ 11:10 定員: 25組

対象: 6か月~3歳11か月の乳幼児
とその保護者

申込: 12月1日~ ※区外の方は4日~



12/19 (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 対象: なし

申込: 12月1日~



12/20 (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。12月はサンタさんに会えるかも…?

時間: 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~



12/24 (日) HAPPY ☆クリスマス会

みんなで一緒にクリスマス製作や楽しいゲームをしたり…♪サンタさんにも会えるかな??

時間: 10:30 ~ 11:30 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: 12月1日~



幼児向け児童館プログラム

12/9 (土) スケートボード親子体験教室

スケートボードを体験してみたい子大募集! 基礎の滑り方を教わります。やったことがある子もない子もチャレンジしてみよう

時間: 14:00 ~ 16:00

場所: 屋上ローラーブレード場

対象: 5歳児~小学3年生とその保護者

定員: 各回10組 申込: 11月20日~



12/16 (土) ラ・ラ・ラ♪リトミック

ピアノの音や曲に合わせて、親子でリズム遊びを楽しもう!

時間: 10:30 ~ 11:30

対象: 3歳~未就学児とその保護者

定員: 15組 申込: 12月2日~ ※区外の方は5日~

講師: 梁川舞先生

(東京音楽大学教育科卒業・ピアノ、声楽、リトミック講師として活躍中)



児童館申込み
フォームはこちら↓



プログラムレポート

pokapoka タイム

10月4・11・20・24日実施

月初めのポカポカタイムは「お誕生日会」今月は9・10月生まれのお友達のお誕生日会を行いました。みんなで「Happyバースデイ♪」を歌ってお祝いし、バースデイカードにお絵描きをしました。また、ある日は「おいも」を題材に歌や手遊び、絵本を読んで画用紙でおいもを作りました。最後のポカポカタイムではボールプールに埋まっているお芋ほりをしました。お芋ほりではたくさんのおいもをゲット、大満足でした! (指田)



ハロウィン

10月31日実施

みんなお待ちかねのハロウィン当日! パンプキン・プリンセス・デビル・マーメイド・お寿司!? 様々な仮装で遊びにきてくれました。スタッフからシールをもらって集めたり、当日限定おもちゃの「ほねほねつみき」「ぱくぱくキャンディ」「ハロウィンボーリング」で遊んだり、写真を撮り合いっこしたり、思い思いに楽しみました☆彡 (佐藤)

