

あざぶぽかぽか

2024年 December **12月号**

こそだてひろばのご利用案内

- 開室時間 10:00～18:00 ※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。

月	火	水	木	金	土	日
29日(日)・30日(月)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 開館となります。また、12月31日(火)～1月3日(金)は 年末年始のため休館となります						1 おはなし会 SP
2	3 ☆ SP ☆	4	5	6	7 リトミック	8
9 おしゃべりカフェ	10	11 親子ヨガ	12	13	14	15 産後ケア
16	17 身体計測	18 ハンドベル クリスマスコンサート	19	20	21	22 クリスマス会
23	24	25 Babyちゃん Time	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)	9・13・17・20・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。				

おはなし会 SP
～ハッピーメロディ～
2人組の「ハッピーメロディー」が
見て楽しい動くおはなし会(パネル
シアター)を行います。お楽しみに!
日程: 12月1日(日)
時間: 14:00～15:00
場所: ゆうぎ室
対象: 幼児～小学校低学年

**ハンドベル
クリスマスコンサート**
赤坂ベルクワイアによるクリスマスハン
ドベル演奏会です。演奏に合わせてみん
なで一緒にクリスマスソングを歌おう!
日程: 12月18日(水)
時間: 14:15～15:15
場所: アリーナ
対象: 全来館者
(主に未就学児や乳幼児連れの親子)
協力: 赤坂ベルクワイア

LET'S羽球!
パパママリフレッシュタイム
参加者同士お子さんを見合いながら大人が思いきり
運動(バドミントン等)を楽しむプログラムです★
日時: 館内掲示をご覧ください。
月に1～2回の開催です。
場所: アリーナ
対象: プラザ利用の未就学児や乳幼児連れの親子
(パパママのみの参加もOK!)
定員: 3～10名程度

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**
3日(火) ☆ SP ☆ 12日(木)・23日(月)
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♪みんなと一緒に
お祝いしよう★12月生まれのお友達、集まれ～!
- Story Time**
22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**
20日(金) 10:30～11:30
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
はどうする? うめちゃんに何でも聞いてみよう!
- 保育園であそぼう(本村保育園)**
10日(火)
10:00～11:00 自由あそび・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。本村保育園にひ
ろばスタッフも一緒に遊びに行きます♪

ママに知ってほしい
「赤ちゃんのお口や姿勢の話」
13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・鼻詰まり、いつも機嫌が悪い…心当たりがあ
る方はぜひ1度参加してください。

年末すすはらい大作戦
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! 終わった後は年末スクラ
ッチタイムを実施します!
日程: 12月30日(月)
時間: すす払い 15:00～16:30
スクラッチ会 16:30～17:00
場所: 館内全体

〈ある日のひろばから〉

ひろばには兄弟と一緒に遊びに来てくれるご家庭が多くいら
っしゃいます。最近ではお世話が大好きなお兄さんお姉さん
が多く、年中～年長さんくらいの小さな体で、6か月未満
くらいの赤ちゃんを抱っこして入室したり、滑り台と一緒に滑
ったり…。パパやママの真似をして一生懸命お手伝いをする
姿がとても可愛らしくもあり、少しヒヤヒヤする場面も(笑)
気が付けば、その子のママだけでなく、ひろばにいた他の利
用者さんも温かくも少し心配そうに注目していて…少しよろ
けて…「「あっ!!」」…と、持ち直した!セーフ!!思い
がけずひろばが一つになるという、面白い瞬間でした。(佐藤)

〈今月のおすすめ〉「パパママリフレッシュ」

9月より始まった保護者の方の自主企画「LET'S羽球
(バドミントン)！パパママリフレッシュタイム」☆小学生
未満のお子様を持つパパママが、全力でバドミントンを
してリフレッシュ!!その間お子さんは、休憩中のパ
パママや職員と一緒に見合いっこ。わざわざ託児を利用し
なくても、みんなで協力しあって気軽にスポーツリフレ
ッシュができるプログラムです!絶賛毎月開催中。予約不
要ですので、是非お気軽にご参加ください☆(佐藤)



ひろばからのメッセージ



毎年この時期になると「1年って早いですね～」と口癖のように出てしまいますよね。大人になればなるほど1年が短く感じるのは結局、生きてきた年数の中の1年だから。30歳の方は30年のうちの1年。60歳の方は60年のうちの1年。なんだか当たり前のお話してしまいましたが、そう考えると子どもにとっては、まだまだ長い1年に感じるのではないのでしょうか。1歳の子にとってはたったの1年が人生のすべてです。忙しい毎日でも、お子さんと1日1日はこれからも大切にしていきたいですね♪今年も1年、たくさんの笑顔をお届けにひろばに遊びにきてくださり、ありがとうございました！（佐藤）

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。

ひろば申込み
フォームはこちら↓



12/7(土) ラララ♪リトミック

楽器の音に合わせて、親子で一緒にリズム遊びを楽しもう！

時間：10:30～11:30 定員：15組

対象：3歳～未就学児とその保護者

申込：11月15日～

※区外の方は18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）



12/9(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～



12/11(水) 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。終了後はセルフケア&先生とフリートークタイム☆

時間：10:30～11:20 定員：25組

申込：12月1日～※区外の方は4日～

対象：6か月以上の乳幼児とその保護者

講師：高橋友果先生（スポーツインストラクターとしてママたち向けに指導）



12/15(日) カップル向け！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：6組

申込：12月1日～※区外の方は4日～

対象：ひろば利用の父親と母親 ★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）



12/17(火) 身体計測

身体計測や手型・足型とりを行います
※保健師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：12月1日～ ※区外の方は4日～



12/25(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

申込：11月1日～



12/22(日) 親子で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：①6か月～2歳11か月の乳幼児親子 ②3歳～未就学の幼児親子

対象：①10:30～11:10 ②11:30～12:10

申込：12月1日～ 定員：なし

プログラムレポート

「リユースのわ」

10月28日・29日 実施

お足元の悪い中、今回もたくさんの親子が遊びに来てくれました。ひろば利用の皆様から寄付していただいたお洋服はどれをとっても可愛くて「これ欲しいけど、サイズが合わないな～」と名残惜しそうな様子がちらほら。そこからお友達や近くにいた他のパパママに「〇〇くん、これはどう？」「△△ちゃんに似合いそうじゃないですか？」と、おすすめし合っている様子がほっこり温かくて優しい空間でした。次回は2月を予定しています。ご参加お待ちしております☆また古着の寄付は常時行っております。(佐藤)



「ちびっこハロウィンパーティー」

10月31日 実施

ハロウィンが大好きなひろばスタッフはこの日を楽しみにしていました！みんなの可愛い仮装が見られて癒されます♪パンプキン、プリンセス、はらぺこあおむし・・・他にもたくさん！そんな可愛い姿をカメラに収めるため、大人は全力で盛り上げてお子さんの視線を合わせようとしていました♪（笑）泣いてしまうお子さんの写真も、あとで見返せばきつといい思い出に。また写真だけでなく、そこで仲良くなったパパママとおしゃべりしたり、ハロウィンにちなんだ手作り玩具で遊んだり、製作をしてお菓子をもらったりと、いろんな体験で、まさにパーティー！でしたね☆（佐藤）

