

あざぶぽかぽか

2025年 3月号
March

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です。
 - ・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
					1	2
3	4 ☆SP☆	5 親子ヨガ	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17 おしゃべりカフェ	18 身体計測	19 Babyちゃん Time	20 休館日 (春分の日)	21	22	23 日曜だよ! 親子であそぼう!
24	25	26	27 ASOBOO Time	28	29	30
31	7・14・17・18・19日はプログラムの為、 10:00 ~ 11:30の入室は不可になります。					

フリープログラム

- 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(火) ☆SP☆13日(木)・25日(火)
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♪みんなで一緒に祝いましょう★3月生まれのお友達、集まれ~!
- Story Time**
23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。
- ナーズうめちゃんの子育て応援 Time**
14日(金) 10:30 ~ 11:30
今月のワンポイントアドバイスは「卒乳・断乳」についてです。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!
- ママに知ってほしい
「赤ちゃんのお口や姿勢の話」**
7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。

ひろばからのメッセージ

今年度も、もうすぐ終わろうとしています。4月から入園・入学を控えているお子さんや、育休が終わってお仕事に復帰されるパパ・ママも多いのではないのでしょうか。新しい環境にワクワク・ドキドキな春、みなさんのお話が聞けるのを楽しみに、ひろばスタッフはいつでも待っています。環境が変わっても、いつでも気軽に遊びにきてくださいね♪ (佐藤)

アリーナの仕様変更のお知らせ

2025年3月17日(月)から転倒防止・床面保護のため、アリーナ内土足禁止になります。アリーナを利用するとき(幼児の場合は卓球をする際は室内履きをご持参ください。また、乳幼児スペースは原則裸足、保護者の方はスリッパでの利用をお願いいたします。

子ども歳時記「ひな祭り」 (Special Program)

めでたいね!
みんなでわっしょいひな祭り♪
ひな祭りに関するクイズやチーム対抗のゲームをするよ!これできみもひな祭りマスターだ!
日時: 3月3日(月) 15:00~16:30
場所: アリーナ
対象: 全来館者

ちいポラがやってくる!

ちいポラとは!?
「お手伝いをしたい!」という小学生にボランティア登録をもらって活動してもらおうプログラムです。小学生ってこんなこともできるのね!こんなにお話上手なのね!保護者の方にもたくさんのお見がありますように…慣れないこともあり、ご迷惑もおかけするかもしれませんが、暖かい目で応援してくださいと嬉しいですよ。

みにきてね! AZA-FES'25 [Performance stage] 3月9日(日) 13:00 ~ 17:00

年に一度のプラザの発表会!歌やダンスに作品発表などこどもから大人まで、みんなの「やりたい!!!」が大集合!様々な発表があるので、ぜひ見に来てね!



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。
10:00 ~ 11:30
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 申込: 不要
詳しくは館内掲示をご覧ください!



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。
プログラム毎の申込開始日を下記よりご確認ください。
※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。

3/5 (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 定員：25組

申込：2月25日～※区外の方は28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）



3/17(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：3月1日～



3/18 (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：3月1日～ ※区外の方は4日～



3/19 (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：3月1日～



3/23 (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「ボール遊び」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 11:10～11:30）

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：3月1日～ ※区外の方は4日～

3/27 (木) 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「ボール遊び」を行う予定です。

時間：10:30～11:10 定員：25組

対象：6か月～2歳 11か月の乳幼児とその保護者

申込：3月1日～ ※区外の方は4日～



〈ある日のひろばから〉

なんでもポイポイ投げてしまう1歳のお子さんと、やめて欲しい気持ちのママ。“そんな時はむやみに止めるのではなく「楽しいね～」と共感し、投げて危険でないものとすり替えて…”と職員とママと一緒に対応を考えていると、お子さんも素直にやわらかいボールを投げて遊ぶことを楽しみました。「大人の対応でこんなに変わるんですね！」と感動しているところに後から来たパパが合流。危険なものを投げなくなった姿を見せたいママが「見て見て!!!」と言ったとたん、大きなトラックの玩具をパパに向かってポイ!!!!・・・やっぱりそんなうまくはいかないですねと笑ってしまいました。周りのパママも思わずクスッとして「うちではこんな対応もしてますよ」なんて会話も広がりました。こんな風に、おうちでは困ってしまうこともひろば内では笑い話になり、さらには他のご家庭での対策法も聞けちゃうかもしれません。なにかあればいつでもひろば職員や周りのパママに声をかけてくださいね♪（佐藤）

〈今月のおすすめ〉「プログラムレポート」

こそだてひろばでは毎月様々なプログラムを行っています。そのプログラムの様子を広報誌でも紹介していますが、ひろばの中ではスタッフ手作りのプログラムレポートを掲示してます！その時その時の様子を、たくさんの写真で見ることが出来ます。ひろばの中には1年単位で張り替えていきますが、過去の様子はバギー置き場にも掲示しています。ひろばでの活動を知っていただく機会としていますので、ぜひご覧ください^^（佐藤）



プログラムレポート

PAPA プログラム～パパ・子のクッキング大作戦☆～

1月18日 (土) 実施

パパとお子さんでおにぎりづくり☆幼児さん組は上手に型にご飯を詰めてふりかけをかけて、赤ちゃん組は“おにぎりシェイカー”を使ってライスボールを作りました。ご飯のベトベトを嫌がる子もいれば、待ちきれずにひたすらつまみ食いをする子もいて、いろいろな表情が見られました♪それを見守るパパたちも、お米まみれになりながら大奮闘!!最後はみんなでランチを楽しみながら、保育園勤務経験のあるスタッフより、子どもの食事における誤嚥の注意事項や事故事例の話がありました。ご家族で改めて気を付ける機会にしていたら嬉しいですね。また、同じ時間で行ったママだけタイムではコラージュカレンダーづくり☆家族写真を使って、世界に一つだけの素敵な作品ができました☆（佐藤）



はぐくみ～離乳食ワン♪ツー♪スリー♪～

1月9日 (木) 実施

ひろばに置いてある「離乳食のきほん辞典」を監修されている管理栄養士の太田百合子先生が来館し、今年度2回目の離乳食講座が開催されました！今回もたくさんの親子が集まり、離乳食の進め方や、手づかみ食べの心得などの話を聞き、熱心にメモを取りながら話を聞くママもいらっしゃいました。後半の質問コーナーでは「自分はまだ質問はないけど、周りのママの質問を聞いて参考になる！」という感想もいただき、たくさんの親子に参加していただいたからこそ良かった♪うでした♪（佐藤）

