

あざぶぽかぽか

2025年
April

4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。

★麻布子ども中高生プラザの利用について★

- ・プラザを初めて使う時は、登録用紙を記入します。記入後は、お子様のメンバーシップカードを発行いたします。
- ・利用時はお持ちのカードを受付のバーコードリーダーへかざしてください。保護者の方は別紙に名前をご記入ください。
- ・乳幼児の入館・利用は、保護者の同伴が必要です。館内ではお子様の見守りをお願いいたします。



4月1日より登録情報の更新を行います。住所・電話番号・お子さんの幼稚園・保育園などに変更がある方はお伝えください。

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とし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! お話上手なのね! 保護者の方にもたくさんのお見聞がありますように...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く思います。

月	火	水	木	金	土	日
	1 ☆ SP ☆	2	3	4	5 	6
7	8	9 	10	11 	12 	13
14 おしゃべりカフェ	15	16 Baby ちゃん Time	17 	18 	19 	20
21	22 	23	24 ASOBOO Time	25 	26 みんなで子育て♪ チーム育児 	27 週末だよ! 親子であそぼう!
28 	29 休館日 (昭和の日)	30 親子ヨガ	14・16・18・22・25・26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

1日(火) ☆ SP ☆ 9日(水)・11日(金)・28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♪みんなで一緒にお祝いしよう★4月生まれのお友達、集まれ~!



Story Time

27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

18日(金) 10:30 ~ 11:30
今月のワンポイントアドバイスは「水分補給」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」
25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。(プレパパママも大歓迎)



身体計測

22日(火) 10:00 ~ 11:15 ※区外方は10:45 ~ 参加可能
身体計測や手形・足型とを行います。
※保健師さんへの発育相談は奇数月のみ実施します。
協力: 民生児童委員

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切り運動(バドミントン等)を楽しむプログラムです★

日時: 不定期(館内ポスター参照) 10:00 ~ 11:30

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



ひろばからのメッセージ

いよいよ新学期ですね! みなさんはどんな心境でしょうか。実は、この挨拶の文章はいつも皆さんにお配りする約20日前に考えているのですが、昨年度は季節を問わず温かかったり寒かったりしていたので「温かい春がやってきましたね♪」という決まり文句が今回は使えないな...なんて悩んでしまいました(笑) 寒暖差で体調も崩しやすい日もあったと思いますが、環境の変化が多い4月はさらに疲れやすいのではないのでしょうか。そんなときはひろばでホッと一息つきに、いつでも遊びに来てくださいね♪ (佐藤)

〈ある日のひろばから〉

先日、私が企画したプログラムの参加者がなかなか集まらない...という事がありました。そこでママたちにお声がけすると「ちょうど予定が...でもママ友に宣伝しておきますね!」「気になってたけど行けない日でした...でもご近所のグループLINEで誘っていただきます!」、参加できなくとも宣伝に協力くださったママが多くいらっしや、そのおかげでプログラムも中止にならずに開催することができました。ひろばを利用するママたちの優しさ・温かさ・救われたとともに、一緒にひろばを作っている気持ちも嬉しかったです♪ありがとうございました!! (佐藤)

〈今月のおすすめ〉 「ふうせんボール」

みんな大好き風船遊び。そのままフワフワとした感覚を楽しむのはもちろん、ひと手間くわえると大変身することはご存じですか? 膨らませた風船にビニールテープを縦・横・斜めにそれぞれ1 ~ 2周ずつ巻き付けると、キャンディーボールのようにパウンド! 固いボールはまだ怖いけど、少し重みのあるボールで遊びたいというお子さんにおススメです☆ぜひおうちや公園で遊んでみてください♪ (佐藤)



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。



4/14(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！

時間：10:30～11:30
対象：0～2歳の乳幼児とその保護者
申込：4月1日～



4/16(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：4月1日～



4/24(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様々な遊びを楽しみましょう♪今月は「製作あそび」を行う予定です。お気軽にご参加ください！

時間：①10時30分～11時10分
②11時30分～12時10分
場所：アリーナ 定員：なし
対象：①6か月～歩き始めの乳幼児親子
②ひとり歩きができる子～2歳の乳幼児親子
※(実施日時点)
申込：4月1日～ ※区外の方は4日～



4/27(日) 週末だよ！ 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「製作あそび」を行う予定です。

時間：10:30～11:10
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：4月1日～ ※区外の方は4日～



4/30(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 定員：25組
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)
申込：4月1日～ ※区外の方は4日～



4/26(土) みんなで子育て♪チーム育児 ～ミルクをつくってみよう！～

まだミルクを作ったことのないプレパパ・ママや、パートナーと一緒に子育てをしたいけど何からやればいいかわからないという方、他にもいいじ・ばあばやご友人でも！一緒に育児を楽しむ第一歩として是非ご参加ください♪ミルクのお土産もあります。

時間：10:30～11:30
場所：こそだてひろば
定員：なし
対象：プレパパ・ママ～1歳の乳幼児とその保護者2名
講師：阿部真美、他(株式会社明治 栄養士)
申込：4月1日～ ※区外の方は4日～



プログラムレポート

産後ケア

2月16日(日)実施

普段は平日に6か月以下のママ向けに行っている「産後ケアプログラム」。今回は日曜日に設定し、普段は参加が難しい夫婦での参加や、6か月以上のママも、参加してくれました！バランスボールでリフレッシュしたあとは、身体を休めながらトークタイム。パパの参加があるからその会話もあり、大盛り上がりでした！来年度も同じ先生をお願いをする予定です。たくさんのご参加お待ちしております☆(佐藤)



リユースのわ

2月27日(木)・28日(金)実施

今回もたくさんのお客さんが遊びに来てくれました。「この服、このプログラムでもらって、またサイズアウトしたので持ってきちゃいました！」と言うママが何人かいらっしゃいました！誰かのお下がりをきれいに使って来て、また他の誰かの元へと回っていく、まさに「リユースのわ」。思い出の詰まった大切な洋服を次の子が着てくれるなら嬉しいですね。環境にも優しいです。今後もひろばでは年間3回のペースで実施予定です。寄付は常時受付中ですのでいつでも(最近男女ともに90cm以上の洋服が少ないので、とくに！)お待ちしております！(佐藤)

