

あざぶぽかぽか

2025年
June

6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。

月	火	水	木	金	土	日
6・13・18・23・24・27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 ☆SP☆	3	4	5	6	7	8 おはなし会 SP
9 食中毒予防	10	11 親子ヨガ	12	13	14	15
16 バランスボール	17	18 Baby ちゃん Time	19 ASOBOO Time	20	21	22
23 おしゃべりカフェ	24	25 リユースのわ	26 リユースのわ	27	28	29 週末だよ！ 親子であそぼう！
30	[Decorative floral pattern]					

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**
2日(月) ☆SP☆ 12日(木)・20日(金)・30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♪みんなで一緒に祝いしよう★6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**
27日(金) 10:30 ~ 11:30
今月のフポイントアドバイスは「病院に行く目安」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」**
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。(プレパパ・ママも大歓迎)
- 身体計測**
24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します。
協力：港区民生児童委員
- 保育園であそぼう(本村保育園)**
10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もあります。
☆6月24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。

6/25(水) 次はだれが着てくれるかな?

26(木) リユースのわ

お子さんの小さくなった衣服や小物を皆さんでリユースしませんか？

時間：10:30 ~ 12:00 対象：ひろば利用者(プレパパ・ママ大歓迎)
*お子様のサイズがあれば、好きなものをお持ち帰りください。(一家族3点まで)
*お持ち帰りの際に登録カードの提示をお願いしています。登録をお済ませの上、ご参加ください。
リユース品回収について：ひろばにて随時回収中(10:00 ~ 17:30)
*回収品について…
新生児 ~ 130cmまでの衣類のみ。未洗濯や汚れ・破れのあるものは回収できません。下着、靴下、タオルやハンカチ類などは新品のみとなります。記名のあるものは消してからお持ちください。

おはなし会 SP わけちゃんのおたのしみ劇場

日時：6月8日(日) 時間14:00 ~ 14:45(予定)
場所：ゆうぎ室 対象：幼児親子 ~ 小学校低学年向け ※申込不要

手あそび、人形劇、パネルシアターなど、わけちゃんによるお楽しみ劇場です。親子で一緒にお話の世界を楽しみましょう♪

ひろばからのメッセージ

暖かくなってきていろいろな植物や虫が顔を出してきましたね。去年はスタッフが見つけてきた大きなカタツムリをしばらく受付で育てていました。ひろばでは大事そうに握りしめたお花や葉っぱを職員にプレゼントしてくれる子もいました。親子でお散歩に行ったら、どんな植物や虫がいたか、是非スタッフに教えてください♪(佐藤)

〈ある日のひろばから〉

4月からひろばに仲間入りした堤です。よろしくお願いたします！まだまだ初めましての子も多いので、人見知りや泣いてしまったり、後ずさりしていたり、色々な反応があります。何度も会うたびに段々と距離が縮まり、笑顔が見られたり、おもちゃを貸してもらったり、得意の「すっぱい顔」を見せてくれたり…！毎日変化する子どもたちの姿を、これからみなさんと沢山共有できたらいいな、と思います。(堤)

〈今月のおすすめ〉

ひろばの0オコーナーにある大人気の手作りおもちゃ、「センサーボトル」。その名の通りセンサー(五感)で楽しめるおもちゃです。作り方はシンプルで、飲むヨーグルトや、調味料入れに好きなものを入れるだけ！水、ハーバリウムオイル、洗濯のり、食紅、ビーズ、お豆などなど無限大！！どれも100円ショップやお家にある素材で作れます！誤飲を防ぐため、しっかりとボンドやビニールテープで密閉するのがおススメです。センサーボトルは手のひらで物をつかむようになる3~4ヶ月のお子さんから楽しめます。哺乳瓶を自分で持つ練習にもなるそうですよ♪成長しても、おままごとに使ったり、音を楽しんだり、光にかざしたり！雨の日のおうち遊びにもおススメです☆(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。



6/9 (月)

ジメジメシーズンがやってくる…!
座談会「**食中毒の予防と食品の取り扱い**」

ジメジメしてくるこの季節…おうちの食品管理は大丈夫ですか？
みなと保健所より食品衛生監視員の方が来て、食中毒の予防と食品の取り扱いについてお話をしてくれます！質疑応答も自由にOK！これからもっと暑くなる前に…お話聞いてみませんか？

時間：10:30～11:30
場所：こそだてひろば
対象：0～未就学児のお子様とその保護者
定員：なし
申込：5月25日～ ※区外の方は28日～



6/11 (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
場所：アリーナ
定員：25組 ※定員になり次第受付終了
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：6月1日～ ※区外の方は4日～



6/16 (月)

バランスボールエクササイズ☆
～産後の身体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：20組（先着順）
申込：6月1日～ ※区外の方は4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）

6/18 (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：6月1日～



6/19 (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「運動遊び」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 場所：アリーナ
②11時30分～12時10分 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：6月1日～ ※区外の方は4日～



6/23 (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：6月1日～
※申込完了時点で参加可能となります。



6/29 (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「運動遊び」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：6月1日～ ※区外の方は4日～



イベント

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（パドミントン等）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

プログラムレポート

株式会社明治共催

「みんなで子育て！チーム育児～ミルク作ってみよう～」

4月26日（土）実施

株式会社明治より栄養士さんが来館し「みんなで子育て」をテーマに、産後のママの理解や家事育児の分担について様々なお話がありました。今まで母乳育児だったママや、普段はお仕事で忙しいパパやじいじもその場で調乳体験をしたり、液体ミルクの試飲をしたりと、盛りだくさんの内容でした☆最後には栄養士さんに相談もでき、いろいろなお話が聞けたプログラムとなりました。9月には防災講座も予定しておりますので、たくさんのご参加お待ちしております♪（佐藤）



親子ヨガ

4月30日（水）実施

毎年、2か月に1回のペースで行っている親子ヨガ。今年度も始まりました☆GW中でしたがたくさんの参加がありました。お子様を、職員と講師と周りのママたちで見合っ行って行うママだけのストレッチタイムもあれば、お子様を抱っこしながら行うエクササイズもあり、盛りだくさんの内容でした。初めて参加する方は皆さんいつも「思っていたよりもハードだった！」というくらい、高橋先生のヨガはリフレッシュ要素が満載です♪次回は6月を予定しております。ご参加お待ちしております☆（佐藤）

