

# あざぶぽかぽか

2025年  
August

# 8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
13.18.19.22日はプログラムの為、 10:00 ~ 11:30 は参加者のみ入室が可能になります。				1 ☀️ ☆SP☆	2 🐻	3 水あそび
4	5 ☀️ 🐻	6	7 🐻	8	9 水あそび 🐻	10
11 休館日 (山の目)	12 🐻	13 Babyちゃん Time	14 水あそび 🐻	15 ☀️	16 🐻	17
18 おしゃべり カフェ	19 🔪 🐻	20 水あそび	21 🐻	22 離乳食	23 🐻	24 📖
25 水あそび	26 🐻	27 親子ヨガ	28 ☀️ 🐻	29 水あそび	30 🐻	31

## フリープログラム



### PokaPokaTime

1日(金) ☆SP☆ 5日(火)・15日(金)・28日(木)  
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★8月生まれのお友達、集まれ~!



### 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。



### 身体計測

19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: 港区民生児童委員



### Aza Book Connect

火・木曜日 12:30 ~ 16:30  
土曜日 11:00 ~ 15:00  
絵本の貸し出しを実施しています。詳しくは裏面をみてね♪

## 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



## ワクワク! ウォーターランド



プラザの屋上で水あそびを楽しみませんか? 持ち物等の詳細は、チラシまたはHP  
をご覧ください。

乳幼児の部では大小いろいろなビニールプールあり! 玩具やスプリンクラーもあり!  
赤ちゃんの水遊びデビューから大きなお兄さんお姉さんもみんなで楽しめます☆

日程: 乳幼児の部  
8月3日(日)・9日(土)・14日(木)・20日(水)・25日(月)・29日(金)

※天候等により中止の場合あり

時間: 10:30 ~ 11:00 場所: 4F 屋上 定員: 各回 25組

対象: 乳幼児親子

受付: 当日、開始 15 分前より 2 階創作室前廊下にて、整理券を配布。

定員になり次第受付終了。

※HPでの事前申込みは実施いたしません。また、受付時に登録カードの提示をお願いしています。



## ちいボラがやってくる!

### ちいボラとは!?

ひろばで「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  
んの発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。



## ひろばからのメッセージ

夏真っ盛り! みなさんはいかがお過ごしでしょうか? 夏休みと言えば海やプールのあるところに旅行をしたり、自然のある場所にお出かけをし  
に行ったりが定番かと思いますが、ここ数年の夏は異常なほど暑くて「お出かけはしません! 涼しくなってから行ってきます!」という声を多  
く聞きます。でも長い夏をお家で乗り切るのは大変...そんな時は夏休み中も開館しているプラザに遊びに来て、涼しいお部屋でたくさん遊んじ  
ましょう! のんびり過ごせるひろばから、元気に走り回れるアリーナまで! スタッフもみなさんに会えるのを楽しみに待っています♪ (佐藤)

### 〈今月のおすすめ〉「ひろばで借りられるもの」

ひろば内で借りられるおもちゃがあること、ご存知でしたか?  
フローリング側で遊べるプルトイや歩き初めに使える手押し  
車、0歳からおすすめのメリー・バウン  
サー、ぽとんと落としに積み木など、発  
達や興味に合わせ選べます。掲示の  
一覧から遊びたいものを決めたら、ス  
タッフにお声掛けください☆ (堤)



### 〈ある日のひろばから〉

まだ言葉が話せない1歳くらいの男の子と、おしゃべりが上手な幼児の  
お兄さん。お互い初めましてだけど、お世話好きな幼児さんはまるで大  
人のようにしっかり声かけをしたり遊んであげたりしていました。「やっ  
ぱり年の差があると、関わり方も大人っぽくなるんですね~」と、職員  
とママでお話していると、突然二人が「あーっ!」と声をそろえま  
した。その瞬間、一緒に見ていた窓の外に飛行機が通過! さっきまで大  
人びていた幼児さんも「飛行機だ飛行機~!!」と大興奮。「やっぱり  
まだまだ幼くてかわいいですね」とママも嬉しそうに笑っていました♪  
(佐藤)



以下のプログラムはHPにて申込みとなります。

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。



## 8/13(水) Babyちゃん Time

おうちでもできる赤ちゃんのマッサージや親子ふれあい遊びの紹介、月齢の近いお友達のパパママ同士で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：8月1日～  
※申込完了時点で参加可能となります。

## 8/18(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：8月1日～  
※申込完了時点で参加可能となります。



## 8/22(金) ～はぐくみ～ 離乳食ワン♪ツーン♪スリー♪

これから離乳食を始める方、思い通りにいかないと悩んでいる方、ぜひ話を聞いて、先生に相談してみましょう！

時間：10:30～11:30  
場所：こそだてひろば  
講師：太田百合子先生

(管理栄養士・子育て番組への出演や育児雑誌「初めての離乳食」「離乳食のきほん事典」等の監修も行う)  
対象：4か月～1歳6か月の乳幼児とその保護者(実施日時点)  
定員：なし  
申込：8月1日 ※区外の方は4日～



## 8/27(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：こそだてひろば  
対象：6か月以上の乳幼児とその保護者  
申込：8月1日～  
※申込完了時点で参加可能となります。



## 予告 年に1度のフラザのお祭り AZA-PLA LAND 2025開催決定！

9月28日(日)



子どもたちが様々なお店を作るおまつりです！  
ぜひ、遊びに来てください！  
詳しくは館内ポスターを見てね♪



わくわくドキドキする絵本(えほん)がいっぱい！ひとり2冊2週間借りられるよ！借りる絵本は専用ラックから選んでね。  
You can borrow two picture books for two weeks. Please choose the picture book you want to borrow from the special rack.

日時：毎週火曜(Tue)、木曜日(Thu) 12:30～16:30  
毎週土曜日(Sat) 11:00～15:00  
場所：休憩スペース ひろば前  
対象：全来館者

## プログラムレポート

### 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～

6月16日(月)実施

まずはバランスボールの正しい姿勢から。先生に教えて、準備ができた音楽に合わせてエクササイズ！これが結構キツイ～！でもたくさん汗をかいて良いリフレッシュに。後半は身体を休めながら産後のセルフケアのお話。各ご家庭での産後の心と体の現状を参加者同士でシェアをしました。「久しぶりに運動ができてスッキリした」「悩んでいたのは自分だけではなかったと知れた」とみなさん明るい表情で帰っていかれました☆次回は9月を予定していますので是非ご参加ください♪(佐藤)



### リユースのわ

6月25日(水)・26日(木)実施

梅雨で不安定な雨の中、たくさんの親子が遊びに来てくれました。お友達同士で子どもたちの様子を見合ったり、「この服似合いそう！」「どっちがいいかな」と盛り上がったり。大切に着た服をリユースに出して、新しいお気に入りを見つけていく方も。一生懸命選んだ服や小物たちと一緒に、またひろばへ遊びに来てくれたら嬉しいです！(堤)

