

# あざぶぽかぽか

2026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。
- 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。職員へお声掛けください。

## 入園・進級おめでとございます！

新しい一年のスタート！みんなをひろばで待っています！

新学年のはじまりは4月1日(火)からです。  
小学生になった子は、ちいボラの時にひろばに来てください☆

月	火	水	木	金	土	日
		1 ☆SP☆	2 	3	4 	5
6	7 	8	9 	10 	11 	12
13 おしゃべり カフェ	14 	15 親子ヨガ	16 ASOBOO Time 	17	18 	19 親子であそぼう
20	21 	22 Baby ちゃん タイム	23 	24 	25 	26 
27 	28 	29 休館日 (昭和の日)	30	10・13・22・24・28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。		

## フリープログラム



### PokaPokaTime

1日(水)☆SP☆7日(火)・23日(木)・27日(月)  
11:00 ~ 11:15

※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～！



### 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  
※雨天・猛暑の場合中止となります



### 身体計測

28日(火) 10:00 ~ 11:15

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



### ナースうめちゃんの子育て応援 Time

24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？他にも発育や怪我など、うめちゃんに何でも聞いてみよう！



### Story Time

26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。



### 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。ひとり2冊2週間です。



### ママに知ってほしい

### 「赤ちゃんのお口や姿勢の話」

10日(金) 10:30 ~ 11:30

「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。(パパママも大歓迎)

## ★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。

## 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〉

新学期！4月は新たに生活のリズムが変わり、子どもも大人もバタバタする人が多いと思います。そんな時はひろばに来てホッと一息ついてくださいね♪午前中は特に、ゆっくりと過ごせることが多いですよ。

プログラムでは、心と体を一緒にほぐせる「親子ヨガ」の時間が今月からありますので、遊びに来てくださいね。お待ちしております！(都築)

## 〈ある日のひろばから〉

お口に入れたおもちゃの消毒をスタッフがしていると、5・6歳のお姉さん・お兄さんが「わたし・ぼくもやる！」と言ってくれました。消毒したおもちゃの片付けをお願いすると、あっという間に元の箱へ。落ちていたおもちゃを拾おうとすると、取り合うようにお片づけ。まるで小さなスタッフのよう！大人や友達姿を見て、真似をして、教わって、「できた！」「喜んでくれた！」という日々の自信の積み重ねが、「じぶんもやる！」につながっているのだな、と感じました♪(堤)

# 要予約プログラム

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。  
☆抽選の記載がないものは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。  
※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等を変更する場合がございます。最新の情報はHPをご確認ください。

## 4/13(月) おしゃべりカフェ

☆今月のミニテーマ：新年度、話してリフレッシュ☆

パパ・ママ同士、お茶でも飲みながら、のんびり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：4月1日～

## 4/16(木) ASOBOO Time

☆今月は…製作遊び☆

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♪お気軽にご参加ください！

時間：10:30～11:10  
場所：アリーナ  
定員：25組  
対象：6か月～2歳の乳幼児親子（※実施日時点）  
申込：4月1日～

## 4/22(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：4月1日～



## 4/15(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：3月20日～

## 4/19(日) 週末だよ！親子であそぼう！

☆今月は…製作遊び☆

いつも遊びに来ている方も、平日はお仕事のパパママも！お子さんと一緒にふれあって楽しく遊びませんか？

時間：10:30～11:10  
場所：アリーナ  
対象：ひとり歩きができる子～  
3歳11か月の乳幼児親子（※実施日時点）  
申込：4月1日～



乳幼児のみなさんは、

- ・遊戯室（おもちゃの貸し出しも実施）
  - ・アリーナ（15時までは幼児コーナーあり）
  - ・創作室（季節の工作も実施）…などもおすすめです☆
- ひろば以外のあそびは【あざぶ PRESS】をチェック！



## プログラムレポート

### リユースのわ

2月27日(木)・28日(金)実施



今回もたくさんの親子が遊びに来てくれました。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。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お待ちしております！（都築）

### バランスボールエクササイズ☆

～身体と心のリフレッシュ～

2月15日(日)実施



産後の心と身体に向き合う時間です。6ヶ月以下の子は同伴可能、ママだけの参加もOK！楽しく弾むうちに赤ちゃんはウトウト、ママは身体がポカポカに♪身体を動かしてリフレッシュするだけでなく、「シェアリング」の会話を通して心を見つめ直すきっかけにもなります。次回は6月に実施予定！ぜひご参加ください☆（堤）

