



子どもがすくすく育つこと。子育てにしあわせが増えること。

練馬区民設
子育てのひろば事業

プレパひろば 通信

hikarigaoka purepa hiroba

2018年 春号
vol. 1

マタニティ～赤ちゃんの
ママ・パパに向けたニュースレターです。

赤ちゃんのびのび
ママ・パパものんびり
くつろぎたい人も、
おしゃべりしたい人も
プレパひろばで待ってます♪



暖かく、風も日差しも気持ちの良い季節。
多くの方が新生活をスタートさせたのではないのでしょうか？
新しいこと・・・新しい場所、大人だってときどき。
産まれたばかりの赤ちゃんたちにとっても
目に映るものすべてが「はじめまして！」
きっと好奇心に満ちたまなざしで、すてきなことと
出会っていくのでしょうか。

初めての赤ちゃんとの暮らしはわからないことばかり！
泣いている理由はなに？どうして寝ないの？
うちだけ？私だけ？・・・だからこそ・・・
多くの人の手が子育てには必要だと思っています。
おうちの中で赤ちゃんのかわいらしさを独り占めせず・・・
どうぞ、気軽に寄ってみてね。
新しい出会いを楽しみに待っています～！

イベント情報

赤ちゃんと一緒に遊ぼう！ コミュニケーション講座

4月19日(木)
10:00～11:00

講師・助産師さん
予約不要・参加費無料

赤ちゃんと一緒に遊ぶってどうすればいいの？
よく言われる「声かけ」って何を言え
ばいいの？0歳児期に必要な赤ちゃん
との具体的な遊び。それが身体と心の
発達にどんな効果があるのかよくわか
る講座です。ぜひパパも一緒に！

コンサート リーディング♪

5月24日(木)
10:30～11:00

講師・森川美代子さん
予約不要・参加費無料

季節や月の行事に関連する絵本と音楽を
合わせての読み伝え。0歳の赤ちゃんでも
楽しめる絵本や日々の子育てをそっと
励まし癒してくれる大人向けの絵本とも
出会えますよ。ひろばで人気の講座です。

助産師さんに聞く！ おちんちん講座

5月29日(火)
10:00～11:00

講師・助産師さん
予約不要・参加費無料

母たちにとって男の子育児の謎！？
パートナーに聞いても「何もしなくてい
い」と言われるし・・・男の子の身体に
ついて不安や疑問、また、日々のホーム
ケアの方法について具体的に知る講座。
公開講座後は個別相談もあります。

はじめまして赤ちゃん♪ ママの産後ケア講座

6月8日(金) 10:00～11:00

講師・杉山さおりさん(理学療法士)
予約不要・参加費無料

産後ゆっくり休まなきゃいけない・・・具体的なケアって
ベルトをすればいいの？骨盤底の引き締めも含め妊娠・出産
で大きく変化した身体のケアの仕方を具体的に知る講座。

生後5か月までの
赤ちゃんとお
母さんが対象に
なります。

小児科医師に聞く！ 病気にならないホームケア ～熱中症編～

6月22日(金) 10:00～11:00

講師・荻島都岐さん(小児科医師)
参加費不要・参加費無料

発熱、下痢、発疹、鼻水、咳・・・受診したほうがいいのか？
そんな必要ない？いざ！というときの受診のめやすや適切な判断
と看護をするための具体的なお話です。夏になる前に熱中症対策
について具体的に知ることができますよ。

光が丘プレパひろば ご利用案内

ひろばの一日の流れはこんな感じ。いつ来て、いつ帰ってもいいよ。



9:00頃
ひろばオープン!



9:30頃

おはようの会。
手遊びや赤ちゃん&MAMAのための
楽しいマッサージやってるよ~!



お昼のスープ作り。
できる人は一緒にやろう♪



10:00~10:30

講座スタート(講座がある日)
時間はイベント欄で確認してね!
天気の良い日は外にも行こうね。
お砂場着があるよ~



11:45

そろそろお昼ごはん。
あ~おなかすいた!



お弁当を持ってきてもいいし、
スープ&ごはんをみんなで作ろう。
※200円/100円(実費)
赤ちゃんサイズもできるよ。ミルクのお湯もあるよ。



13:00頃

散歩に行ったり、お昼寝したり。
お昼寝中はママものんびり
読書したり、おしゃべりしたり。



「フリードリンクコーナー」
(実費50円)もあるよ。
「フリマコーナー」では、
赤ちゃん~小さい子までの服など、
50円~100円でお譲りします。



13:30頃

またねの会。
絵本とわらべうたで遊んで、
お帰りの合図。



14:00頃

お片付けをして、
「ばいばい、またね」



光が丘プレパひろば



開催日	月・火・水・木・金 ※祝日、年末年始、お盆時期はお休みです。
時間	9:00~14:00
対象年齢	0歳~3歳
利用料	無料
場所	あそびっこはうす / 練馬区旭町1-16-1

ご利用にあたって

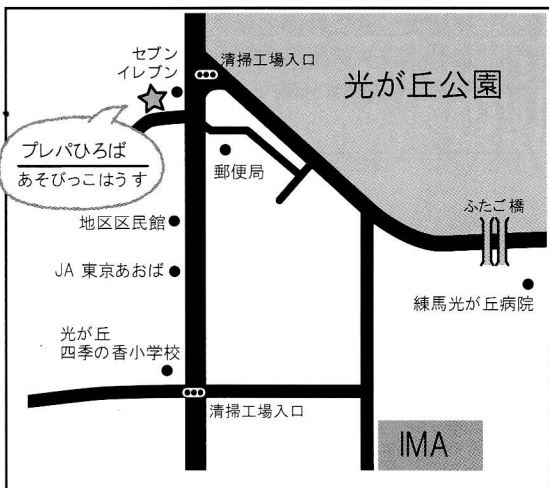
- 記録・報告のために遊んでいる姿を撮影し、写真・動画をこの通信やHP、facebookなどで紹介することがあります。撮影が困る人は、お声がけください。
- おむつ替え場所、授乳ケープの用意があります。
- ひろばは、原則、保護者と一緒の利用です。

一時保育について <要予約制>

ひろば開催中に、ひろばスタッフがお預かりします。
おそとへのお散歩や離乳食の介助もご相談ください。
ご予約は1週間前から1か月先まで予約できます。

保育日：火・水・木・金
時間：9時~14時以内
(1回/3時間~ご利用できます。
短時間利用はご相談ください。)

料金：600円/1時間
対象：光が丘プレパひろば登録者



あそびっこ HP
asobikkonet.com



facebookページ
fb.com/asobikkonet

発行/NPO法人あそびっこネットワーク
【事務局】

所在地：練馬区旭町 1-16-1

電話：03-3976-3113(月~金曜日 9:00~16:00)

E-mail: asobikkonet@gmail.com

