



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

hikarigaoka purepa hiroba

通信

2018年 夏号
vol.2

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♪



新緑の風の気持ちよさ。
手をかざしたくなる太陽の眩しさ。
はじめての季節「夏」に出会う準備はいかが？

日焼けしちゃうし、熱中症も気になる。
虫刺されも心配だし、お部屋のほうが涼しい。
大切な赤ちゃんを守ろうと大人はあれこれと
考えてしまいますね。

プレパひろばでは、低いバケツに水を少し溜めて
水遊びしたり、歩きたい子たちとっしょに散歩へ
繰り出したりしていますよ。

冷やしたタオルで身体を拭いて体温調整。
こまめに着替えればあせも知らず。
帽子がいやなら頭に霧吹きをシュッシュッ！
夏の暑さ対策。知恵も工夫もいろいろ。

赤ちゃんたちに、この季節との上手な付き合い方を
伝えていきたいですね！

イベント情報

すてきな絵本の読み伝え♪ コンサートリーディング

7月3日(火) 講師・森川美代子さん
9月4日(火) 「絵本のお家」「おはなしの風」
10:30~11:30 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たの読み伝え。
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。
ひろばでとても人気の企画です。

助産師さんに聞く！ 桶谷式母乳育児講座

8月28日(火) 講師・助産師さん
10:00~11:00 予約不要・参加費無料

桶谷式公認の助産師さんによる講座。
赤ちゃんとお母さんにとっての母乳育児の良さや双方にとって負担
なく終わることができるよう「断乳」についても知ることが
できますよ。正しいマッサージの方法も模型やイラストを見
ながらわかりやすく話してもらえます。

はじめまして赤ちゃん♪ 理学療法士さんによるママの産後ケア講座

9月14日(金) 10:00~11:00
講師・Women's Body Labo 杉山さおりさん 予約不要・参加費無料・

産後ゆっくり休まなきゃいけないのは昔も今も変わりませんが、なかなか休めないというママも多いはず。
睡眠不足や授乳、抱っこの姿勢でがんばっている身体・・・ベルトで締めるのは正解??
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
お母さんが対象に
なります。

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!

天気がい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、ひろばスタッフが預かります。
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・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

