



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 秋号
vol.3

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・パパものーんびり
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♪



季節は夏から秋へ。
ピンクとも紫ともつかない空の色。
帽子のついたどんぐりや、真っ赤なトンボ。
外に一步踏み出せば、秋のお知らせに出会います。

光が丘プレパひろばでは、お部屋で過ごしたり、
お外へ繰り出したり、赤ちゃんが寝ている間に
のんびり読書したり。過ごし方はみんなそれぞれ。

ひとりでの子育てが大変で、つらいのは当たり前。
だから、誰かを頼ったり、誰かに頼られたり、
そんな子育てのお手伝いができたらいいなと
願っています。

できないことを無理をしてやるよりも、
できないからみんなでやってみよう！と、
楽しめるほうがステキだと思いませんか？
ここには、たくさんのあったかい手がありますよ。
新たな出会いを楽しみに待っています♪

イベント情報

小児科医師に聞く！ 病気になるないホームケア

10月19日(金)
10:00～11:00

講師・荻島都築先生

予約不要・参加費無料

3人の子どもを育てる母である小児科の先生に来ていただき、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。インフルエンザ編～

赤ちゃんとおそぼう！ コミュニケーション講座

10月30日(火)
10:00～11:00

講師・榎本助産師さん

予約不要・参加費無料

赤ちゃんに必要な「声かけ」と「遊び」について教えてもらいながら、その遊びが身体と心の発達にどんな効果があるのかもわかる講座です。赤ちゃん集まれ～！！

絵本の読み伝え♪ コンサートリーディング

11月6日(火)
10:30～11:30

講師・森川美代子さん

「おはなしの風」「絵本のおうち」主催
予約不要・参加費無料

季節の月の行事に関する絵本と音楽を合わせた読み伝え♪仕事に子育てにと奮闘する大人のみなさんに聴いてほしい！
いっしょにステキな時間を楽しみませんか？

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

12月14日(金) 講師・杉山さおりさん
10:00～11:00 Women's Body Labo 主催
予約不要・参加費無料

睡眠不足や授乳、抱っこの姿勢でがんばっている身体・・・どうやってケアすればいいの？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です。

助産師さんに聞く！ おちんちんのホームケア

12月18日(火) 講師・江坂助産師さん
10:00～11:00 予約不要・参加費無料

母たちにとって男の子育児は謎！？男の子の身体についての不安や疑問、具体的な日々のケアの方法について知る講座。
希望者は助産師さんによる個別ケアもありますよ。

光が丘プレパひろばの年末年始のお休みは12月25日～1月4日です。

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。
手遊びや赤ちゃん和妈妈のための
楽しいマッサージやってるよ~!

お屋のスープ作り。
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~



あーるこあーるこあーるこ



11:45頃.....

そろそろお昼ごはん。
あ~おなかすいた!



お弁当を持ってきたでもいいし、
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。



あ~かいとり~



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」



ばーばいっ

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待ちしております。
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か月前まで予約できます。

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

予約は電話、もしくはスタッフが直接受け付けています。
詳細、ご確認ください。



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

