



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

2019年 冬号
vol.4

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♪



はじめまして、ひろばへようこそ♪

気が付けば冬に向かって季節は変化しています。
しんと静かな朝の気配、冬の澄んだ空の色や、ピリッと透明な空気。
でも、人の手は温かくて気持ちいいこと。
やさしくだっこされるとうれしいこと、にこっと笑いかけられると安心すること。
五感をフルに使って育つ時期だから、赤ちゃんたちには知ってほしい。

寒いのに赤ちゃんとお出かけは大変ですよね。
でも、おうちで赤ちゃんとお過ごしより、ひろばに来ている方が楽！
そんな声も多いんですよ。
それにね、赤ちゃん自身だっているんなりに名前を呼んでもらったり
あそんでもらったり、だっこされたり…ね、いいことがあるでしょ。
楽しいとぐずる暇がないのかも？ひろばでよく聞く話です。

お昼には温かいスープを飲んだり、赤ちゃんが寝ている時間は
雑誌を読みつつカフェ気分、赤ちゃんとあそべる場所なのはもちろん、
地域情報も豊富ですよ。

スタッフも同じ子育てをしている仲間です。
失敗も悩み事も、地域の人たちに助けられて今があります。
どうぞ、いつでも気軽にあそびにきてくださいね

保健師さんに聞いてみよう！ 子育てワンポイントアドバイス

1月17日(木)10:30～12:00
1月23日(水)10:30～12:00

講師・服部さん(保健師)

対象 2～5か月の赤ちゃんと保護者の方
※2日ともに参加可能な方

定員 12組 (電話予約 03-3976-3113)

参加費 無料

この機会にひろばデビューしませんか？
初めての子育てでドキドキしているのはみんな
同じ。保健師さんを交えて子育ての悩みや地
域の情報を交換しましょう♪

絵本の読み伝え♪ コンサートリーディング

1月22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
わせての読み伝え♪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
時間を楽しませ
んか？

助産師さんに聞く！ 「卒乳」について知る講座

2月19日(火)
10:00～11:00

講師・伊東助産師さん

予約不要・参加費無料

卒乳に適した時期、進め方、断乳との違いに
ついて。母と子どもたちにとって、順調な「おっ
ぱいありがとう、さようなら！」を迎えるために知
っておきたい内容です。

理学療法士さんによるママの産後ケア講座

3月8日(金) 講師・杉山先生・上木原先生
10:00～11:00 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。

鍼灸師・りんご先生に聞く！ 東洋医学から学ぶ子育てのコツ講座

2月22日(金)
13:30～14:15

講師・林真紀子先生

予約不要・参加費無料

※個別相談・要予約14:15～14:30

薬に頼り過ぎずに東洋医学からの学びをヒントに、身体をポカポカに温
めて病気に負けない丈夫な身体をつくらう！！
新生活のスタートは体調管理で大きく違ってきますよ～♪