

光が丘

# プレパひろば通信

Hikarigaoka purepa hiroba

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

2019年 春号  
Vol.1



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います♪



## イベント情報

### 予約方法について

電話またはスタッフに直接お申し込みください。予約開始は講座の2週間前です。定員になり次第、締め切ります。ご了承ください。

### 栄養士さんと一緒に離乳食を食べよう

4月24日(水)  
11:00～13:00

予約必要  
定員6組

離乳食の進め方・手づかみ食べてどうしたらいい？などの疑問に栄養士さんが食べながらアドバイスしてくれます。赤ちゃんの気持ちを知る、リアル離乳食体験も行います。

### コンサートリーディング♪

6月18日(火)  
10:30～11:30

予約必要  
定員10組

講師・森川美代子さん

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にも出会えます。

### 助産師さんに聞く！「卒乳講座」

5月13日(月) 10:00～11:00

予約必要  
定員10組

講師・江坂助産師さん

卒乳に適した時期・進め方について。母と子にとって、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。

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れたのではないのでしょうか？新しいこと、新しい職場、大人だってときどき。生まれたばかりの赤ちゃんたちにとっても目うつるすべてが「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ね。

初めての赤ちゃんとの暮らしは、わからないことばかり。泣いている理由は何？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。たくさんの人に抱っこされ、関わってもらい、一緒に子育てしていきたいですね。どうぞ気軽によってみてください。新しい出会いを楽しみに待っています！！



### はじめまして！赤ちゃんDay

4月23日(火)  
5月22日(水)  
6月11日(火)  
10:30～11:30

2ヶ月～6ヶ月までの  
赤ちゃんが対象  
予約不要

ねんねの赤ちゃん達、集まれ～！この時期に大切にしたいこと。抱っこ仕方などお伝えします。また、毎回おもちゃを手作りできます。(実費必要)ランチも一緒にいかがですか？お野菜たっぷりのスープとご飯。お喋りしながら食べると楽しいですよ♡詳細は、HPをご覧ください。

手作りおもちゃは、各回1つ選べます！

- 赤ちゃんが見てあそぶ「スノードーム」
- 握ったり、舐めたりできる、カラフルなビーズ・おはじきおもちゃ
- 音が鳴るおもちゃ・布ボールなど
- ※希望者のみです。
- 赤ちゃんとおそんでいても、お喋りだけでも♡もちろんOK！

### 季節のお料理教室@楽膳倶楽部

予約必要  
定員10組

4月26日(金) 春キャベツのロールキャベツ・ポテトサラダ  
5月24日(金) グリーンピースごはん・ひじきの白和え  
6月28日(金) ささみのチーズ焼き・かぼちゃのスープ  
10:00～13:00 材料費 500円(各回につき)

ひろばから歩いて5分の所にある「楽膳倶楽部さん」にて、出汁の取り方から、離乳食のとりわけ方まで習います。地産・季節の食材を活かしたお料理は格別！みんなでわいわい。楽しみましょう！

9:50ひろば集合。

# 光が丘プレパひろば ご利用案内

ひろばの1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 ひろばオープン!



🕒 9:30頃

おはようの会。

手遊びや赤ちゃんとお母さんのための  
楽しいマッサージやってみようよ!

🕒 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~



🕒 11:30頃

そろそろお昼ごはん。  
あ~おなかすいた~!



🕒 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。

スープ&ごはんをみんなで作ろう!

※スープ (200円) ごはん (100円) 実費必要です。  
赤ちゃんサイズ (小) もできるよ。ミルクの  
お湯・電子レンジもあるよ。  
もちろん、お弁当や離乳食を持ってきてもいいよ~

🕒 14:00頃

お片付けをして、  
「ばいばい、またね」



「フリードリンクコーナー」 (実費50円~) あります。  
「フリマコーナー」では、赤ちゃん~小さい子までの服・小物など50  
~100円でお譲りしています。

**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** 0~3歳  
**利用料** 無料  
**場所** 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、スタッフまでお声掛けください。
- おむつ替え場所・授乳コーナーがあります。
- ひろばは原則、保護者と一緒の利用です。



## 子育てが大変! 困った! 気になる...ときは おひさま相談ひろば

スタッフとお子さんが  
遊びながら、親は専門  
家 (臨床発達心理士)  
に相談ができます。

子育てで、大変なこと、困ったこと、気になることがある方、ぜひ「おひさま相談ひろば」に遊びに来てください。子どもは一人ひとり違います。だから、子育ての仕方一人ひとり違います。日々の生活の仕方や遊び方で、その子の成長をどんな風にサポートできるか? 一人ひとりに合う子育てのコツを、みんなで一緒に見つけていきましょう。

[ご注意] 「相談ひろば」では、療育診断や療育は行いません。保護者の方自身が、自分で考えて選択できるように、様々な情報や視点をお伝えします

**開催日** 4月15日 (月)・5月11日 (土)  
6月3日 (月)・7月6日 (土)

※8月以降も開催します。日程は次号の通信でお知らせします。

**時間** 月曜日 14:00~16:00  
土曜日 9:30~13:15

**対象年齢** 0歳~未就園児  
**利用料** 無料

## お申し込み方法

初回のご利用時には、下記までご連絡をください。  
電話 : 070-5021-3299 (月~金9:00~15:00)  
※2回目以降のご利用には、申し込みは必要ありません。

## 一時保育 <要予約>

ひろば開催中に、ひろばスタッフがお預かりします。お外へのお散歩や離乳食の介助もご相談ください。ご予約は2週間前から1ヶ月先まで予約できます。

**保育日** : 火・木・金曜日

**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



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 9:00~15:00)

E-mail : asobikkonet@gmail.com



あそびっこHP  
Asobikkonet.com