



中村橋

プレパひろば通信

Nakamurabashi 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 夏号
Vol.2

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♪



イベント情報

予約方法について

電話(03-5848-9844)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。

はじめまして！赤ちゃんDay

7月31日（水）/8月21日（水） 妊婦さん～6ヶ月
9月18日（水）/10:00～11:00 予約不要

ねんねの赤ちゃんたち、集まれ～！赤ちゃんとのふれあいあそびを楽しみながら、ママ同士が交流する時間です。ランチも一緒にいかがですか？お喋りしながら食べると楽しいですよ～♡

おもちゃ作り♪希望者が1回につき1つ作れます。※実費300円

- 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

赤ちゃんふれあい体験@中村児童館

7月18日（木）/8月1日（木）
9月19日（木）/15:00～15:45

※15時児童館の玄関集合

赤ちゃんと一緒に、児童館へ遊びに行きませんか？身近に赤ちゃんがいない小学生が増えています。小学生にとって、初めて見る赤ちゃんは小さくて、最初は触れることすら戸惑う子もいます。でも、抱っこしてみると、温かくて、柔らかで…小さな“いのち”への愛おしさを感じるようです。“赤ちゃんと小学生の出会い”に、ご協力をお願いします！

セミの声が聞こえはじめ、暑い季節がやってきましたね。

はじめての夏を迎える赤ちゃん。

昨年の夏はあまりお外に出れなかった赤ちゃん。
日焼けや熱中症・虫さされ・あせもも気になりますね…
みんなはどうしてる？と、ひろばで聞いてみると
いろんなアイデアがいっぱい！

そして、暑いけどお外であそべる工夫もいっぱいあります！
プレパひろばでは、朝の涼しい時間に近くの公園に出かけて、
水遊びや芝生でハイハイなどをして遊んでいます。
はじめてのお外あそびも、みんなと一緒になら安心。

木陰のシートの上でママの抱っこで過ごすのもいいですね。

いっぱいあそんで、食べて、寝る。

そんなリズムを一緒につくりていきたいな～



栄養士さんと一緒に離乳食を食べよう

7月18日（木）/9月20日（金）
10:30～12:00

予約必要
定員 6組

離乳食の進め方・手づかみ食ってどうしたらいい？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。

助産師さんに聞く！卒乳講座

9月10日（火） 10:00～11:00
講師 名嘉眞あけみ 助産師さん

予約必要
定員 10組

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。

赤ちゃんの心がわかる・体がそだつ 「だっこ」と「おんぶ」講座

7月10日(水) / 8月7日(水)
9月11日(水) 10:00～11:00

予約必要
定員 10組

* 詳しくはHPをご覧ください。

お知らせ

8月13日(火)～16日(金)、ひろばはお盆休みです

中村橋プレパひろばの1日

ひろばの1日の流れはこんな感じ。
いつ来て、いつ帰てもいいよ。

9:00 ひろばオープン！



9:30頃

おはよう会。

手遊びや赤ちゃんとママのための
楽しいマッサージやってるよ～！



11:30頃 そろそろお昼ごはん。
あ～おなかすいた～！

スープ&ごはんをみんなで作ろう！

※スープ（200円）ごはん（100円）
の実費必要です。

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」

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～
水遊びもできるよ～！



「フリードリンクコーナー」
ごゆっくりどうぞ♡ 実費50円～です。

「フリマコーナー」
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。

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。



【ご利用にあたって】

- おむつ替え場所・授乳コーナーがあります。
- ひろばは原則、保護者と一緒に利用です。

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：中村橋プレパひろば登録者

中村橋プレパひろば

開催日 月・火・水・木・金

*祝日・年末年始・お盆時期は休み

時間 9:00～14:00

対象年齢 0～3歳

利用料 無料

場所 練馬区中村北2-5-12

電話 03-5848-9844



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



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：03-5848-9844 (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。