

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 夏号
Vol.2



赤ちゃんのびのび
ママ・パパもの一んびり
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♪



まぶしい日差しに青と白のコントラストがきれいな空。
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や、
去年の夏はまだあまり外に出なかった子など、
暑さや虫対策はどうしたら？と、
心配している親御さんも多いのでは。
一緒に考えたり、ママ同士情報交換しながら、
同じくらいの子とのびのびあそんで、
一緒に、夏を楽しく過ごしませんか。

ひろばのすぐ横でちょっぴり水遊びもできますよ。
冷やしたタオルで体温調節やこまめに着替え、
心地よく過ごせる工夫もお伝えします。

はじめてさんもおひさしぶりさんも
いつ来ても大歓迎のひろばです。
気軽に遊びにきてくださいね。



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。

はじめまして！赤ちゃんDay

7月17日(水)
8月21日(水)
9月4日(水)
10:00～11:00

妊婦さん～6ヶ月
予約不要

ねんねの赤ちゃん達、集まれ～！赤ちゃんとのふれあい遊びを楽しみながら、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？おしゃべ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1つ作れます。

- 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 ※実費300円

季節のお料理教室@楽膳倶楽部

7月26日(金) 豚しゃぶサラダ・ナスの煮びたし・そうめん
8月30日(金) さんまの蒲焼丼・とうがんのスープ煮
9月27日(金) 防災食 さば缶カレー・ワカメと切干の酢の物

9:50～13:00
(ひろば集合)

予約必要
定員8組

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で、地産・季節の食材を活かした子どもにも大人にもおいしい料理の作り方を教えてもらいます。みんなでわいわい楽しみましょう！

赤ちゃんの心がわかる・体がそだつ「だっこ」と「おんぶ」講座

予約必要
定員10組

7月24日(水)/8月28日(水)
9月25日(水) 10:00～11:00

*詳しくはHPをご覧ください

コンサートリーディング♪

9月17日(火)
10:30～11:30
講師・森川美代子さん

予約必要
定員10組

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。誰かに読んでもらう絵本は…心に響きます。

栄養士さんと一緒に離乳食を食べよう

7月11日(木)
10:30～13:00

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。

※8月13日(火)～16日(金)、ひろばはお盆休みになります。

光が丘プレパひろばの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ママのための楽しいマッサージやってるよ~!

🕒 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。水遊びもできますよ~



🕒 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」
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。

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、保護者と一緒の利用です。



子育てが大変! 困った! 子どもの発達が気になる...ときは おひさま相談ひろば

子どもは一人ひとり違います。だから、子育ての仕方も一人ひとり違います。日々の生活や遊びの中で、子どもの成長をサポートするために一人ひとりに合う子育てのコツを、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 7月6日 (土) / 8月5日 (月) / 9月7日 (土)
10月7日 (月) / 11月2日 (土)
※11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

スタッフとお子さん
が遊びながら、
保護者は専門家
(臨床発達心理士)
に相談ができます。



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: 光が丘プレパひろば登録者



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 練馬区旭町1-16-1
電話 03-3976-3113



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

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。