

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 秋号  
Vol.3



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 (03-3976-3113 平日9時-14時) 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

10月16日 (水)  
11月20日 (水)  
12月18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

### コンサートリーディング♪

11月12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。森川さんに読んでもらう絵本は…心に響き  
ます。

涼やかな風が吹き、秋の気配。  
トンボが飛び交い、足元にはどんぐりがころころ転がって、  
一歩外へ踏み出せば秋のお知らせに出会います。

赤ちゃんとおでかけデビューにひろばに遊びにきませんか。  
“どんな雰囲気かな”  
“赤ちゃんが泣いちゃうかな”  
不安や心配があるかもしれません。  
ママもパパも子育て1年生、  
初めての世界はドキドキしますよね。  
ちょっとおしゃべり、ちょっと遊びに、  
散歩に出るような感覚で大丈夫。

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。



### 季節のお料理教室@楽膳倶楽部

10月25日 (金) きのごはん・牛肉の芋煮  
11月22日 (金) クリスマスメニュー 内容はお楽しみ☆  
12月6日 (金) お正月メニュー 内容はお楽しみ☆

9:50～13:00  
(ひろば集合)

材料費 10月500円・11月12月700円  
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！

予約必要  
定員8組

### 赤ちゃんの心がわかる・体がそだつ 「だっこ」と「おんぶ」講座

10月23日 (水) /11月27日 (水)  
12月25日 (水) 10:00～11:00

\*詳しくはHPをご覧ください

予約必要  
定員10組

### 栄養士さんと一緒に離乳食を食べよう


10月10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。

# 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ュやってるよ～!

 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。  
秋に会えるかな♪



 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 10月7日(月)/11月2日(土)  
12月2日(月)/1月11日(土)  
※2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

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。

対象年齢 0歳～未就園児  
利用料 無料



## 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。