

光が丘

レパひろば通

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 2020年 冬号 Vol. 4

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♪



イベント情報

B B B

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

1月16日(木)2月12日(水) 3月18日(水)

妊婦さん~6ヶ月 予約不要

10:00~11:00

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

頬にあたる風がひんやりして、すっかり冬の気配ですね。 冬は空気が澄んで、きらりと射す太陽の光が 愛おしく感じられます。

寒い季節、赤ちゃんとのおでかけは大変ですよね。 お買い物や散歩のついでにひろばに寄ってみませんか? 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本を読みつつカフェ気分。 赤ちゃんがのびのびあそべる場所なのはもちろん、 親のための地域情報も豊富です。 防寒対策や風邪予防、冬を楽しく過ごすコツなど 子育てに役立つヒントもたくさん得られます。

いつでも気軽に あそびにきてくださいね。



季節のお料理教室@楽膳倶楽部

1月24日 (金)節分メニュー 恵方巻・さつま汁

2月28日(金)ひなまつりメニュー ちらし寿司・茶碗蒸し

3月27日 (金) お花見弁当 内容はお楽しみ☆

9:50~13:00 (ひろば集合) 材料費 500円

予約必要 定員8組

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!

助産師さんに聞く!卒乳講座

1月29日(水)10:00~11:00 講師 名嘉眞さん

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情報です。

コンサートリーディング

2月18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ての 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。

栄養士さんと一緒に離乳食を食べよう

1月15日(水)/3月11日(水) 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。

お知らせ 12月30日(月)~1月3日(金)ひろばはお休みです。

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

 $10:00\sim10:30$

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~!

※時間はイベント欄で確認してね。

講座スタート(講座がある日)

天気がいい日は外にも行こうね。 楽しい発見できるかな♪



11:30頃

そろそろお昼ごはん。 あ~おなかすいた~!



またねの会。 13:30頃

絵本とわらべうたで遊んで、お帰りの合図。

14:00頃





お片付けをして、 「ばいばい、またね」

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~

スープ&ごはんをみんなで作ろう! ※スープ(200円)ごはん(100円)

「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

*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 1月11日(土)/2月3日(月)

3月7日(土)

※4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

スタッフとお子さん 土曜日 9:30~13:15 が遊びながら、

対象年齢 0歳~未就園児 利用料 無料

保護者は専門家 (臨床発達心理士) に相談ができます。

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。

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 : 9時~14時以內

> (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)

:600円/1時間

: 光が丘プレパひろば登録者 対象

光が丘プレパひろば

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 雷話 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