

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

2020年 冬号  
Vol.4



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♪



頬にあたる風がひんやりして、すっかり冬ですね。  
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。  
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、  
ひろばでは子育てに役立つヒントも  
得られますよ。

いつでも気軽に  
あそ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(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

1月15日(水) / 2月5日(水) 妊婦さん～6ヶ月  
3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

1月16日(木) / 2月20日(木) 1歳位まで  
3月19日(木) / 15:00～15:45 予約必要  
定員 5組

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、柔らかくて…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！

### 栄養士さんと一緒に離乳食を食べよう

1月17日(金) / 2月14日(金) 予約必要  
3月4日(水) 10:30～12:00 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。

### 助産師さんに聞く！卒乳講座

2月25日(火) 10:00～11:00 予約必要  
講師 伊東助産師さん 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

1月8日(水) / 2月12日(水) 予約必要  
3月11日(水) 10:00～11:00 定員10組

\*詳しくはHPをご覧ください。

**\*お知らせ\***  
12月30日(月)～1月3日(金)ひろばは休みです

# 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

おはようの会。  
手遊びや赤ちゃん&MAMA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。



🕒 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)  
の実費が必要です。  
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~



「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。



🕒 14:00頃

お片付けをして、  
「ばいばい、またね」

## 【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。日々の生活の仕方や遊び方で、その子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: 1月20日 (月) / 2月1日 (土) / 3月2日 (月)

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。



#### 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。

## 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



あそびっこHP  
Asobikkonet.com