

あそびのひろば

令和6年

# ぽっかぽか10月

～ちいさなお子さまと保護者の皆様へ～

『あそびのひろば ぽっかぽか』は、お子さま(3歳未満)と保護者の皆様の交流の場です。親子でゆっくり遊び、過ごせます。子育てに困ったとき、不安や悩みがあるとき、誰かと話したいとき等お気軽にお立ち寄りください。

「あそびのひろば」は2回の入れ替え制です。

1回目ー9:30～13:00 2回目ー13:30～17:15

その他、詳しくは、北区ホームページをご覧ください。

**すくすく測定** (注) 測定時間が変更になりました。 **9:30～12:30**  
**13:30～16:30**

お子さまの身長と体重を測りましょう。

**お話聞かせて** **10:30～10:50**

たくさんのお話や絵本に出会える素敵な時間です。

**親子ふれあい体操** **10:30～11:00**

親子遊びとママのストレッチや骨盤体操を楽しみましょう。

**ほっとグラマ** **10:00～11:30**

《更生保護女性会》子育てのコツを聞いてみませんか。

**子育て応援隊** **10:00～11:30**

《民生委員・児童委員》子育てや地域での悩みを相談してみませんか。

**赤ちゃんのあやし遊び** **10:30～11:00**

「子育ての知恵」がいっぱい！心育てが学べます。

(2か月～5か月向け)

**だっこで遊ぼう** **10:30～11:00**

ピアノに合わせて、リズム遊びや歌遊びを楽しみましょう。

(6か月以上向け)

**7千ナビ情報** **1日: 14:30～15:00**  
**15日: 10:30～11:00**

保育園入園に関する情報をお伝えします。

**赤ちゃんにタッチ** **14:30～15:00**

親子でスキンシップを楽しみましょう。

(2か月～5か月向け) 【持ち物】バスタオル

**★育ち愛塾** **13:40～14:40**

テーマ「赤ちゃんの睡眠と一日の過ごし方」

(お子さまの年齢の目安は、誕生～1歳半頃です)

お子さまの心の育ちを学び、子育てのヒントを見つけましょう。

**(要予約)★母乳相談** **10:00～12:00**

母乳や授乳に関することをお気軽にご相談ください。

**(要予約)★栄養相談** **12:00～16:00**

乳幼児の栄養に関することをお気軽にご相談ください。

**(要予約)★ハーフバースデー** **11:00～11:30**

6か月のお友だち(R6.4月生まれ)をお祝いします。

**(要予約)★7千ママ&ママース** **13:40～15:00**

助産師さん・他のママたちと育児のことおしゃべりしませんか。

対象(第一子で生後6か月まで) 【持ち物】バスタオル

## 北区子ども家庭支援センター

〒114-0002 東京都北区王子 6-7-3

TEL 03-6903-0511 FAX 03-6903-0519

開館時間 9時30分～17時30分

休館日 国民の祝日 12/29～1/3

ホームページ <https://www.city.kita.tokyo.jp>



### <プログラム>

★印は北区民対象です。

日	曜日	AM	PM
1	火		7千ナビ情報
2	水	親子ふれあい体操	
3	木		
4	金	お話聞かせて	
5	土		
6	日		
7	月		★栄養相談
8	火	ほっとグラマ/すくすく測定	すくすく測定
9	水	★ハーフバースデー	
10	木	赤ちゃんのあやし遊び	
11	金	★母乳相談	★7千ママ&ママース
12	土		
13	日		
14	月	休館日(スポーツの日)	
15	火	7千ナビ情報	★栄養相談
16	水	★特別講座	
17	木		★育ち愛塾
18	金	お話聞かせて	
19	土		
20	日		
21	月	だっこで遊ぼう	★栄養相談
22	火	子育て応援隊	赤ちゃんにタッチ
23	水		
24	木	赤ちゃんのあやし遊び	
25	金	お話聞かせて	
26	土		
27	日		
28	月		★栄養相談
29	火	★ハーフバースデー	
30	水		
31	木	すくすく測定	すくすく測定

**(要予約)★特別講座** **10:30～11:00**

歯科衛生士さんに「0歳児からの虫歯予防」についてお話していただきます。

予約が必要な事業への参加ご希望の方はこちらの番号へおかけください。

☎(03-6903-0511)

9月20日より予約の受付をいたします。

※プログラムの内容は変更または中止になる場合があります。詳細については、お問い合わせ下さい。