

# 文花子育てひろば

5  
月号

新学期が始まって1か月過ぎ、新入園の子ども達は保育園や幼稚園が通常保育になった頃でしょうか？ 進級した子も新しいクラスに慣れて楽しさと共に疲れが出る頃です。職場復帰や新しい人間関係など、大人だって疲れが出る時期ですよ。体調管理には気を付けてください。そんな時はひろばに遊びに来ませんか？ 共通の悩みを抱えている仲間もいますし、お話を聞くスタッフもいます。ゆっくりお話ししましょう。

コロナ感染が落ち着いてきたので、連休明けの7日から昼の消毒タイムが無くなり、ひろばは一日を通しての開室となります。ゆっくり起きて食事してから遊びに来ても、遊びを中断して帰らなくていいですし、お昼ご飯を持ってきてひろばで食べる事もできます。仲良しのお友達とランチタイムを楽しむ事もできますよ。これでやっとコロナ前のひろばに戻ります。実に4年ぶりですから長かったですね～。これからはお子さんの生活リズムに合わせて好きな時間に遊びに来てくださいね。

(星野 操)

ひろばだよ！



お子さんをお腹に乗せて親子で元気にストレッチ！



ダイナミックなふれあい遊びはパパベビトレヨガならでは

子育て中のお父さんたち、運動不足になっていませんか？ ひろばでは、不定期でパパベビトレヨガを開催しています。皆さんの身体の不調に合わせたストレッチや筋力トレーニングを講師の先生がレクチャーしてくれるので、日々の疲れやストレスを解消しながらお子さんと楽しく体を動かすことができます！ ひろばに来たことがないお父さんも、ぜひ参加してみてくださいね♪

**要予約** & **抽選制** プログラム・個別相談の電話予約方法  
プログラム、個別相談は開催日2週間前から事前電話予約が必要です。\*受付時間 14:00~17:30

**WEB抽選** のプログラムについて：裏面 QRコード(HPアドレス)より事前予約が必要です  
WEB抽選プログラムは開催日2週間前の9:00から受付期間終了日の18:00まで受付しています

**\*5月のおすすめプログラム\***

**すくすくタイム**

\*5/7(火)、8(水) \*10:15~11:15  
\*5/9(木)、10(金) \*14:00~15:00  
《毎月第2火・水・木・金曜日》  
※当日は、予約不要で身長・体重の計測出来ます

**ベビトレヨガ** **WEB抽選**

\*5/9(木)《毎月第2木曜日》  
\*10:30~11:30 **5組**  
\*対象：お座りができるようになった頃から  
\*受付期間：4/25(木)~5/2(木)

**ママとベビーのはじめのいっしょ** **WEB抽選**

\*5/10(金) \*10:30~11:30 **6組**  
\*対象：6ヶ月ぐらいまでの乳児親子  
\*受付期間：4/26(金)~5/3(金)  
初めてひろばを利用する方が集まる出会の時間です

**お誕生会** **要予約**

\*5/11(土) \*15:30~16:00  
\*5/23(木) \*10:30~11:00  
\*対象：5月生まれのお友だち  
\*受付期間：5/1(水)~

**リズム遊び** **WEB抽選**

\*5/16(木)《毎月第3木曜日》  
\*10:30~11:30 **6組**  
\*対象：歩けるようになった頃から  
\*受付期間：5/2(木)~9(木)

**栄養相談** **要予約**

\*5/17(金)《毎月1回》  
\*10:00~11:30 **4組(先着順)**  
\*受付期間：5/2(木)~  
■離乳食の始め方 \*9:30~10:00 (要予約)  
対象：これから離乳食を始める方~管理栄養士の先生からお話を聞くことができます~

**ボディケア** **要予約**

\*5/21(火)《奇数月第3火曜日》  
\*10:00~11:30 **4組(先着順)**  
\*受付期間：5/7(火)~ ★初めての方優先  
※妊娠中の方はご参加できません

**ベビーマッサージ** **WEB抽選**

\*5/22(水)《毎月第4水曜日》  
\*10:30~11:30 **8組**  
\*対象：首のすわった頃から  
\*受付期間：5/8(水)~15(水)

**助産師さんとの個別相談**

\*5/23(木) **要予約**  
《年8回 第4木曜日》  
\*14:00~15:30 **4組(先着順)**  
\*受付期間：5/9(木)~

**歯のお話と相談** **要予約**

\*5/28(火)《毎月第4火曜日》  
\*10:00~11:00 **8組(先着順)**  
※個別相談のみ予約制です  
\*受付期間：5/14(火)~

★各プログラムの詳細はひろばにお問い合わせ下さい。職員が丁寧に説明致します。

# 文花子育てひろば 5月の予定表

月	火	水	木	金	土	日
		1	2	3 休館日	4 休館日	5
◎のついているプログラムは予約制または抽選制です(電話予約) ☆のついているプログラムはWEB抽選制です(抽選申込QRコードから予約)						
6 休館日	7 すくすくタイム *10:15~11:15	8 すくすくタイム *10:15~11:15	9 ☆ベビトレヨガ 10:30~11:30 すくすくタイム *14:00~15:00	10 ☆ママとベビーの はじめのいっぽ 10:30~11:30 すくすくタイム *14:00~15:00	11 ◎お誕生会 15:30~16:00	12 ◎おもちゃドクター 10:00~11:30 *予約受付開始 4/28(日)~
*すくすくタイムは、当日予約不要で身長体重が計測できる時間で						
13 休館日	14	15	16 ☆リズム遊び 10:30~11:30	17 ◎栄養相談 10:00~11:30	18 ◎心理相談 13:00~	19
20 休館日	21 ◎ボディケア 10:00~	22 ☆ベビーマッサージ 10:30~11:30	23 ◎お誕生会 10:30~11:00 ◎助産師さんとの 個別相談 14:00~15:30	24 10:00~10:30は 親子コンサートを開催 します! コンサートが終わった後 は通常通りのひろばで 遊べます。	25 *親子コンサート 10:00~10:30 主催:NPO 法人東京都 公立保育園研究会 申込みは不要です	26
27 休館日	28 ◎歯のお話と 相談 10:00~11:00	29	30	31 *一時預かり「ひととき保育」の『新規登録予約・預かり利用予約』は WEB予約に変更になりました。*以前登録された方も、再度予約サイ トの利用登録が必要となります ◎詳細は館内ポスター・ひろばホームページをご確認ください		

## 子育て相談

\* 9:30~17:00  
(電話相談: 9:00~18:00)

子育ての悩みや不安など、いつでもお電話又はひろばでスタッフに声を掛けて下さいね。一緒に考えていきましょう。

## 心理相談

《毎月第3土曜日》  
\* 13:00/14:00/15:00

子どもの育ちがよく分からず戸惑いが不安に変わっていくお母さんの悩みに対して専門家が個別に相談を受けます。

## 栄養相談

《毎月1回》  
\* 10:00~11:30

日頃離乳食や幼児食で困っている・分からない事を、直接栄養士さんに相談できます。

## 5月の子育てひろば利用方法

### 5/7(火)~利用時間が変わります!

#### ■ひろばの開室時間

**9:30 ~ 17:30**

- 昼の閉室がなくなりましたので、開室中は終日ひろばで遊ぶことができます
- 未就学児の方のみご利用できます

#### 🍴 ひろばの飲食について

5/7(火)から、持参した食事・おやつをひろばの多目的室で時間内に自由に食べられるようになります。皆さんで席を譲り合ってくださいね。

\* 5/1~5まではおやつのお時間のみご利用できます

■ おひるの時間: 11:30~13:00

■ おやつのお時間: 15:00~15:30

\* WEB 抽選申込み QR コード →



■ WEB 抽選申込み HP はこちら ↓

<https://logoform.jp/form/DnDq/Bunka-KosodateHiroba-Portal01>

WEB 抽選制のプログラムは開催日 2 週間前の 9:00 から受付期間終了日の 18:00 まで終日 WEB で受付をしています

\* Eメール相談: [bunka-soudan@unchusha.com](mailto:bunka-soudan@unchusha.com)  
TEL: 03-5630-6027 相談 TEL: 03-3616-0393  
相談時間: 火曜日~日曜日 9:00~18:00  
住所: 東京都墨田区文花1-20-7  
指定管理者: 社会福祉法人雲柱社