

coco Letter

令和6年
7～9月

高輪ほっとひといき子育て交流「coco (ココ)」の開催の様子をお知らせします。

ミニ講座や身体測定、育児相談の他、参加された方の交流タイムも設けています。



赤ちゃんといっしょに
産後ヨガでリフレッシュ！



大人も惹き込まれる
絵本の読み聞かせ講座



管理栄養士の先生のお話で
離乳食のお悩みもスッキリ！

講座のようす & 参加者さまの声

7/30
(火)

ベビーヨガ (ヨカインストラクター)

会場：高輪区民センター

産後の不調を改善するヨガや、子育て中に負担が
かかりやすい腰や肩などをストレッチ！
お子さんと一緒に楽しみながら運動しました。

産前にヨガをやっていましたが、
久しぶりに身体を動かしてリフ
レッシュできました！



子どもが大きくなると体力もいる
ので、生活の中でもヨガを取り入
れて身体づくりをしたいです。

8/23
(金)

絵本の選び方・読み聞かせ講座 (保育士/絵本専門士)

会場：高輪区民センター

言葉あそびや作話を通して、言葉の力や絵本の楽
しさを再発見しました。講師がスーツケースとい
っぱいに絵本を持参してくれ、小さな本屋さんのよ
うな講座でした。

言葉遊びを通して、自分の言葉が
人を笑顔にする力があることを知
り、自信を持って読み聞かせした
いと思いました。



講座のようす＆参加者さまの声

7/4 (木) 赤ちゃんといえるアート講座 (保育士)

会場：高輪児童館

お子さんの足形を使った、夏らしいかわいいラッコのカードを製作しました！

7/20 (土) 家族でスマホフォト講座 (フォトグラファー)

会場：高輪区民センター

お子さんをより可愛く撮るためのコツや、意外と知らないスマホの機能を紹介しました。

8/17 (土) 夫婦deキッチン片付け講座 (調理師/保育士)

会場：高輪区民センター

キッチンを片付ける工夫や食材を使い切る裏技、離乳食についてなど、盛りだくさんの講座でした。

9/5 (木) ベビーマッサージ (保育士/ベビーマッサージインストラクター)

会場：高輪児童館

マッサージが気持ちよかったのか、講座中からうとうとしてくれました！

9/26 (木) 離乳食のはじめかた (管理栄養士)

会場：高輪区民センター

わからないことだらけで億劫でしたが、お話を聞いて離乳食開始が楽しみになりました！

7/12 (金) 離乳食調理実践講座 (管理栄養士)

会場：高輪区民センター

おすすめのレシピを紹介したり、離乳食のお悩みに丁寧に回答したり、「これでいいのかな？」がスッキリ。

8/6 (火) 英語de親子ふれあい遊び (アクティビティ講師)

会場：高輪区民センター

お歌や絵本を通して英語と触れ合えて、とてもよい機会でした！

8/29 (木) 赤ちゃんといえる体操講座 (アクティビティ講師)

会場：高輪区民センター

子どもとふれあいながら、保護者が運動を楽しみました。子どもも楽しそうでした♪

9/20 (金) ベビーリトミック (アクティビティ講師)

会場：豊岡児童館

講師の歌やピアノの音に合わせて体を揺らし、楽しそうにしていました！

赤ちゃん健康コラム ～目の健康について～



乳幼児期は子どもたちの目が最も育つ時期です。生まれた頃0.01くらいだった視力は、生後6週間くらいから発達し、5歳で1.0以上になり、8～10歳で発達は止まります。ですから、乳幼児期に視力の発達がうまくいかなかった場合、その後視力を伸ばすのはとても難しくなります。『見る力』を育てるために、①日中は光を浴び夜は暗くして眠る ②広い空間で体を動かし、目や脳の発達を促す ③テレビ・スマホなどは、時間を決め、画面を正面から見るようにする など気を付けて過ごしましょう。（保健師：高嶋美紀）

たくさんのご参加をいただき誠にありがとうございました。
今後の開催予定は港区ホームページに掲載しております。
QRコードや検索にてスマホから簡単にご覧いただけます。

※感染症予防の観点より、各日程とも参加組数を限定して開催いたしました。
※状況により、今後も日時・内容を変更・中止する場合があります。



高輪 ほっとひといき



お申し込み・お問い合わせ

高輪地区総合支所 区民課 保健福祉係

03-5421-7085

港区では個人情報保護条例を遵守し、各事業を実施しております。どうぞ安心して事業にご参加ください。