

coco Letter

令和3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。



講座のようす & 参加者さまの声

7/6
(火)

赤ちゃんとできる体操講座 (体操講師)

会場：高輪子ども中高生プラザ

保育園で体操指導をしている講師から、乳幼児の
カラダの発達や筋肉のつき方なども踏まえた体操
あそびを教わりました。実際に赤ちゃんの動きが
活発になる様子が会場で見られました。

ハイハイの促し方のコツを教えても
らったら、あんよをグーンと伸ばし
て前に進むようになりました！



教わった「ふれあいカラダ遊び」を
お家でもやってみようと思いました♪

7/15
(木)

ベビーマッサージ講座 (保育士/ベビーマッサージ講師)

会場：高輪児童館

赤ちゃんの寝かしつけにも効果があり、ママも赤
ちゃんもリラックスできるベビーマッサージのやり
方を学びました。気持ちよさそうにうっとりしてい
た赤ちゃんたちがとても可愛らしかったです。

会場で実際にやってみたら、リラッ
クスしてすやすやと寝付いてしま
いました♪確かに効果ありです！



夏にちなんだお歌に合わせてマッサー
ジしたら、楽しそうに笑ってました♪

講座のようす & 参加者さまの声

8/19
(木)

自己肯定感を高める言葉かけ (子育てアドバイザー)

会場：高輪区民センター

お子さんへの言葉かけだけではなく、夫婦間の言葉かけ、家事や育児の分担の仕方など、子育てアドバイザー高祖常子先生の体験も交え幅広く家族のパートナーシップを学ぶ機会になりました。

言葉かけのコツなど夫婦間のコミュニケーションの参考になりました！



もっとリラックスしてパパと子育てを楽しんでいこうと思うきっかけになりました♪

講師紹介

認定子育てアドバイザー 高祖常子 先生

情報誌の編集にたずさわり、妊娠出産を機にフリーとなる。育児情報誌編集長として14年間活躍。現在は編集執筆を続けながら、家族の笑顔を増やすための講演活動を行なう。TV新聞などメディアにも多数出演する3児の母。

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。

※緊急事態宣言期間中に参加者の無かった一部日程は中止とさせていただきます。
※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。

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。

9/7
(火)

ベビーコミュニケーション講座 (保育士/コミュニケーションアドバイザー)

会場：白金台児童館

まだ言葉でのコミュニケーションが難しい赤ちゃんとのスキンシップや色彩心理学を踏まえた身の回りのカラーコーディネーションなど、赤ちゃんとお家族が笑顔で過ごすコツを学びました。

カラフルな絵本を赤ちゃんが目で追う様子が微笑ましかったです♪



9/15
(水)

はじめての離乳食 (栄養士)

会場：高輪区民センター

日々のお子さんの食事、栄養に関する基礎知識や授乳から離乳食への移行の際に気を付けること、アレルギーに関することなど具体的な事例紹介をしながら学んでいただきました。

個人差が大きいので必要以上に気にしすぎず、赤ちゃんとの食事を楽しむためのヒントになりました♪



高輪 ほっとひといき

