

よちよち子育て交流会

各回楽しい&役立つプログラムや、読み聞かせ・手遊びがあります。

遊びに&情報交換やおしゃべりに、ご予約の上、お気軽にお立ち寄りください♪

<開催予定> ※都合により内容を変更する場合があります。最新情報をホームページでご確認ください。

	日程	時間	プログラム	講師
5月	5月10日(金) 赤坂会場	10時 -12時	抱っこで凝った肩と腰に効く！ ゆったりストレッチヨガ	ヨガ インストラクター
	5月16日(木) 青山会場	10時 -12時	ハーブとアロマを活用して お家でリラックス♪	メディカル ハーブセラピスト
	5月21日(火) 赤坂会場	10時 -12時	赤ちゃんの成長と発達を知ろう！	東京慈恵会医科大学 小児科医師
6月	6月4日(火) 赤坂会場	10時 -12時	身近な物を使って♪ 赤ちゃんの簡単手作りおもちゃ紹介♪	保育士
	6月15日(土) 赤坂会場	10時 -12時	もう悩まない♪離乳食のコツ！ ～旬レシピもご紹介～	管理栄養士
	6月20日(木) 青山会場	10時 -12時	赤ちゃんのお口のケア ～歯が生えてきた子もまだの子も♪～	歯科衛生士
	6月28日(金) 赤坂会場	10時 -12時	生後すぐから親子で楽しめる♪ 赤ちゃんのリズム体操♪	助産師

★育児相談随時★ご希望の方には、お子様の身長・体重測定を行います！

対象 赤坂・青山地区にお住まいの乳児（1才までを目安）とその保護者の方

会場 **赤坂会場**：赤坂区民センター5階・第1和室

青山会場：青山いきいきプラザ2階・集会室A・B

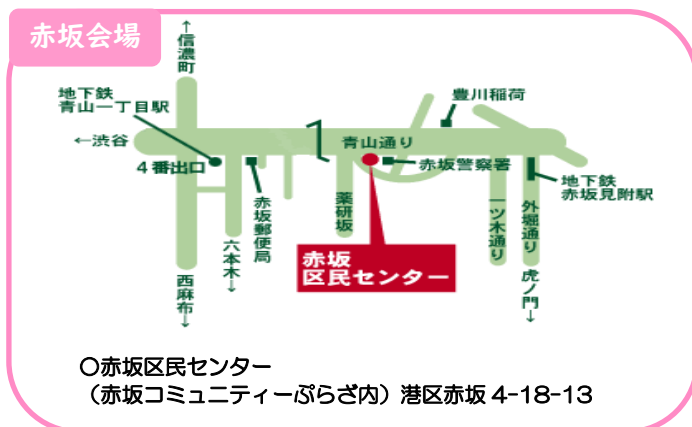
定員 10組

申込方法 **事前予約制** お電話でご予約ください。

予約先：赤坂地区総合支所区民課保健福祉係

電話番号：03-5413-7276

持ち物 お子様に必要なもの、バスタオル（敷物）など



▶▶▶ 参加してみようかな?と思ったら♪

⇒まずは、お気軽にお電話（赤坂地区総合支所区民課保健福祉係 03-5413-7276）でご予約ください♪

▶▶▶ 交流会当日の大まかな流れ（都合により変更する場合があります）

会場に到着したら♪

→受入れ

参加者名簿にお名前などのご記入をお願いします。バスタオルなど赤ちゃん用の敷物をお持ちください。

→諸説明

会場の設備やご利用ルールのご案内などをいたします。

→参加者の方の自己紹介♪

お子さんのお名前や月齢など、一言ずつ簡単な自己紹介をお願いします♪

→プログラム（30分程度）

プログラム中も、ミルクや授乳、おむつ替えなど、お子さんの様子に合わせて、ゆったりとお過ごしくください。保護者の方がお手洗いにいかれるなど、お手伝いが必要な時はスタッフにお声がけ下さいね♪

→交流タイム、希望者の方にはお子さんの身長体重測定もいたします♪

参加者の方同士、おしゃべりしたり、講師の先生にプログラム中に聞けなかった個別の質問なども。

→読み聞かせ・手遊びタイム（10分程度）

→フリータイム、交流会終了

<参加された方のお声> “それ！みんな、あるある！”です！

産後は、赤ちゃんのちょっとした変化も全てが不安で心配でたまらなかった。周りのお母さん達は笑顔で上手に子育てを楽しんでいるように見えて、落ち込んでしまう。でも、話してみたら、意外と皆同じような事で悩んでいる事が分かって気が楽になった。

あの頃の自分の肩をポンと叩いて、そんなに心配しなくても頑張らなくても大丈夫だよ（笑）、と言ってあげたい。

今日も、この子、朝の3時に起きたんです。そろそろ眠たくなるかな…。
※朝の4時、5時、6時などバージョンは多彩…。

赤ちゃんが寝たので今日はもう帰ります。私も寝ます…。

初めて赤ちゃんとお出かけしました。オムツ台ってどうやって使うの??

<最近のプログラムからワンポイント♪>

「もう悩まない♪離乳食のコツ！～旬レシピもご紹介～」(管理栄養士)より

- ・赤ちゃんも日によって食べたい時、食べたくない気分の時もある。一回一回の進み具合は気にしすぎずに、1日1週間単位など少し長い目で、赤ちゃんの食との出会いを親子で一緒に楽しんでほしい♪
- ・離乳食が上手いかわからないと感じたり、疑問点、心配点が出てきたら、些細なことでも構わないので、気軽に保健所の管理栄養士などへ相談してほしい。