令和８年度　11～12月開催分

**11月・12月**

令和8年　赤坂・青山地区

# 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♪

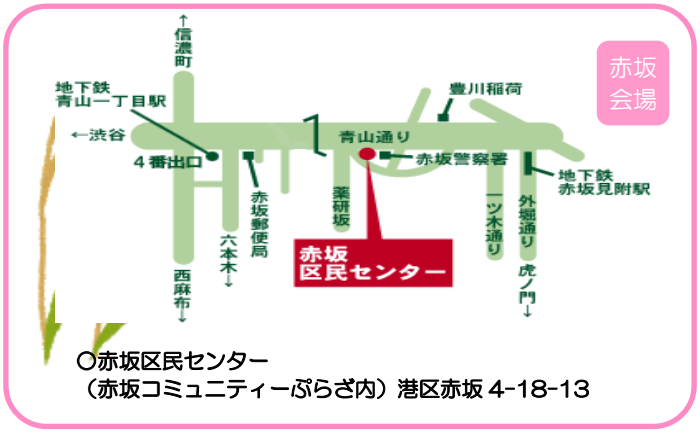
＜ 開催予定 ＞　※都合により内容を変更する場合があります。最新の情報をホームページでご確認ください

| | 日　程 | 時　間 | プログラム | 講　師 |
|---|---|---|---|---|
| 11月 | 11月10日(火)<br>赤坂会場 | 10時<br>-12時 | 音や歌に合わせて<br>赤ちゃんにタッチ！ | 保育士 |
| 11月 | Online OK<br>11月14日(土)<br>赤坂会場 | 10時<br>-12時 | もう悩まない♪離乳食のコツ！<br>～旬レシピもご紹介～ | 管理栄養士 |
| 11月 | 11月19日(木)<br>赤坂会場 | 10時<br>-12時 | 赤ちゃんと初めての冬を楽しもう！ | 港区子育て支援員 |
| 11月 | 11月27日(金)<br>赤坂会場 | 10時<br>-12時 | 赤ちゃんのお口のケア<br>～歯が生えてきた子もまだの子も♪～ | 歯科衛生士 |
| 12月 | 12月4日(金)<br>赤坂会場 | 10時<br>-12時 | 植物の力！<br>アロマの効果と身近な楽しみ方 | メディカルハーブセラピスト |
| 12月 | 12月10日(木)<br>赤坂会場 | 10時<br>-12時 | 発酵ってすごい！<br>麹の力で元気に過ごそう♪ | 糀マイスター |
| 12月 | 12月15日(火)<br>赤坂会場 | 10時<br>-12時 | 産後のこと、赤ちゃんのこと<br>～簡単エクササイズもご紹介～ | 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
定　　員　10組
申込方法　事前予約制　お電話でご予約ください。
（会場参加）　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

オンライン参加のお申込みはコチラ
11/14(土)
《前日正午、申込〆》




○赤坂区民センター
（赤坂コミュニティーぷらざ内）港区赤坂4-18-13



交流会の様子(動画:みなと NEWS)は、こちらから ▷▷▷

▸▸▸ **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♪

※11 月 14 日(土)オンライン参加の場合のみ、表面掲載 QR コードからお申込みください。

▸▸▸ **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ださい。保護者の方がお手洗いに行かれるなど、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。

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♪＞**
**「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）より**

・最初はほとんどのお子さんが歯磨きを嫌がるものなので、まずは、普段から歯磨きをする大人の姿をお子さんに見せることから始めましょう。根気強く、歯磨きを習慣化しましょう♪

・歯の成長は個人差がとても大きいため、他のお子さんと比べて焦らなくて大丈夫。 港区が行っている「バースデイ歯科健診」や「すこやかちゃんフッ素塗布」なども活用しながら、お子さんの歯を見守って欲しい。