

coco Letter

令和7年
4～6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。



赤ちゃんと一緒に体を動かせる体操あそび



リトミックは幅広い月齢のお子さんが楽しめます♪



ヨガで産後の不調を改善！
気分もリフレッシュ

講座のようす & 参加者さまの声

5/8
(木)

英語de親子ふれあい遊び (アクティビティ講師)

会場：高輪児童館

英語のうたでふれあい遊びをしたり、英語の読み聞かせを楽しみました！

初めて聞く遊び歌も覚えやすく、コミュニケーション法をいろいろと実演してくださったおかげで娘が楽しそうに笑ってくれました。



歌だけでなく絵本も紹介してもらえて、実際に試し読みできてよかった。

5/23
(金)

赤ちゃんとできる体操講座 (アクティビティ講師)

会場：高輪区民センター

赤ちゃんの発達を促すような運動あそびを行い、親子で体を動かしました。

非常に興味のある内容だったのと、子供の運動面の発達について心配していたことを講師の先生に相談できてよかった！



あまり他ではない講座で、体もしっかり動かせたので、満足度が高かった。

講座のようす＆参加者さまの声

4/5 (土) 絵本の選び方・読み聞かせ講座 (絵本専門士)

会場：高輪区民センター

自分では思いつかないような楽しい読み聞かせのやり方を知ることができました。

4/22 (火) 赤ちゃん春のアレルギー対策 (保健師)

会場：高輪区民センター

食物アレルギーやアトピーについて、予防と対策が知れて良かったです！

5/27 (火) ベビーリトミック (アクティビティ講師/保育士)

会場：高輪区民センター

まだ寝返りしかできなくても、参加するだけで赤ちゃんも楽しむことができる内容で良かったです！

6/23 (金) 離乳食お悩み解決講座 (管理栄養士)

会場：高輪区民センター

知見のある講師の方で、質問に丁寧に答えてくださいました。本やネットではわからなかったことが聞けて良かったです。

4/16 (水) ベビーマッサージ (ベビーマッサージ講師/保育士)

会場：豊岡児童館

今までベビーマッサージを学びたかったが機会がなかったので、良かったです。

5/17 (土) 親子deあそびうたライブ (シンガーソングライター)

会場：高輪区民センター

楽しい音楽とともに、子どもとの新しいふれあい方を勉強できました。

6/6 (金) 親と子どものベビーヨガ (ヨガインストラクター)

会場：豊岡児童館

ママの産後の不調を改善してくれるヨガを実践！久しぶりに身体を動かしてリフレッシュしました。

「COCOに参加してお友だちができました！」というお声や、「保育士さんや保健師さんが優しく対応してくれて気軽に相談できたのもよかった」というお声もいただいています。

※6/14(土)の「感情的にならない子育てのコツ講座」は参加者なしのため中止となりました。

赤ちゃん健康コラム ～赤ちゃんの水分補給について～

暑い時期になると、赤ちゃんの水分不足が心配になりますね。1歳未満の赤ちゃんが1日に必要な水分量は、母乳やミルク、離乳食などの水分を含めて、体重1kgあたり約125ml～150ml程度です。まずは母乳やミルクがしっかり飲めていればあまり心配なくて大丈夫。離乳食が始まっているお子さんも、まだ水分の多いメニューが多いと思いますが、心配ならスープやだし汁、フルーツなどを献立に加えるのもおすすめです！たくさん汗をかいたりのがが渴いたりしていそうだと感じたら、湯冷ましや常温の麦茶を与えると良いでしょう。イオン飲料などは糖分が多いので、常飲しないよう注意しましょう。

(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。