

coco Letter

令和7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。



赤ちゃんのかわいい足形で
記念に残る作品づくり♪



いざという時のために
家族で考える防災講座



体操講座は親子で
楽しく身体を動かせます！

講座のようす & 参加者さまの声

7/30
(水)

ベビーマッサージ (ベビーマッサージ講師/保育士)

会場：高輪区民センター

お子さんとのふれあいを大切に、保護者の方も優しい気持ちになるマッサージを楽しみました。

マッサージはすぐに覚えられる内容で、継続していきたいと思いました。帰ってから上の子にもやってみたら喜んで「もう一回」と言われました！



子どもがとてもリラックスしていたので、親子のコミュニケーションとして積極的にやっていきたいです。

8/23
(土)

赤ちゃんのいる家庭の防災講座 (防災士/保育士)

会場：高輪区民センター

赤ちゃんの命とともに大人の身を守ることの大切さや避難時の注意など、防災知識を学びました。

赤ちゃんと一緒にでも参加しやすい環境で、要点をわかりやすく伝えていただき、居心地よく防災について勉強させていただきました。



防災マップを確認したり、さらしておんぶ体験をしたり、実践的に学ぶことができました。

講座のようす＆参加者さまの声

7/3
(木)

ベビーリトミック (アクティビティ講師/保育士)

会場：高輪児童館

いろいろな音や楽器に触れられたり、普段できないことができて楽しそうでした。

7/19
(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

知らなかったスマホの機能を知ることができたので、今後も活用させていただきます！

8/15 (金) 9/19 (金)

赤ちゃんふれあいわらべうた (アクティビティ講師)

会場：高輪区民センター/豊岡児童館

オーガジーを使ってあそんだり、ふれあいあそびや楽器など色々なことを学びました。

9/4
(木)

赤ちゃんといっしょできる体操講座 (体操講師)

会場：高輪児童館

マットやボールを使ってたくさん身体を動かしたので、その後たっぷりお昼寝してくれました！

7/10
(木)

赤ちゃん夏のスキンケア (保健師)

会場：高輪区民センター

知っている内容もありましたが、わかりやすく説明があったので認識が間違えてなかったんだと安心しました。

8/6
(水)

親と子どものベビーヨガ (ヨガインストラクター)

会場：高輪区民センター

ヨガで身体を動かしてリフレッシュできました。保健師さんや保育士さんが子どもを見てくれて大変助かりました。

8/29
(金)

英語de親子ふれあいあそび (バイリンガル英語教師)

会場：高輪区民センター

楽しく英語にふれることができ、子どもの英語学習についても色々相談できてためになりました。

9/25
(木)

赤ちゃんといっしょアート講座 (保育士)

会場：高輪区民センター

子どもの足形で秋らしいかわいいイラストのカードを作成しました。

赤ちゃん健康コラム ～お口のケアについて～

「歯みがきはいつから必要ですか？」という質問をよくいただきます。歯が生えたら歯みがきを始めた方がよいですが、歯が生える前からふれあいあそびの中で顔や口周りに触れたり、清潔な指やガーゼでお口を触られることに慣れておくと、歯みがきもスムーズに行えます。歯が生えてからも、急いで歯ブラシを使う必要はなく、機嫌のよいときに綿棒やガーゼで汚れを取ることを習慣にし、慣れたらやさしく歯ブラシでみがきましょう。歯ブラシは柄の長い『仕上げみがき用』のものを選ぶと、お子さんが痛がらない力加減で優しく磨けるのでおすすめです。笑顔で歌を歌ったり、楽しい雰囲気で行ってくださいね！（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。