



子どもがすくすく育つこと。子育てにしあわせが増えること。

練馬区民設  
子育てのひろば事業

# プレパひろば

hikarigaoka purepa hiroba

# 通信

2018年 夏号  
vol.2

マタニティ～赤ちゃんの  
ママ・パパに向けたニュースレターです。

赤ちゃんのびのび  
ママ・パパものんびり  
くつろぎたい人も、  
おしゃべりしたい人も  
プレパひろばで待ってます♪



新緑の風の気持ちよさ。  
手をかざしたくなる太陽の眩しさ。  
はじめての季節「夏」に出会う準備はいかが？

日焼けしちゃうし、熱中症も気になる。  
虫刺されも心配だし、お部屋のほうが涼しい。  
大切な赤ちゃんを守ろうと大人はあれこれと  
考えてしまいますね。

プレパひろばでは、低いバケツに水を少し溜めて  
水遊びしたり、歩きたい子たちとっしょに散策へ  
繰り出したりしていますよ。

冷やしたタオルで身体を拭いて体温調整。  
こまめに着替えればあせも知らず。  
帽子がいやなら頭に霧吹きをシュッシュ！  
夏の暑さ対策。知恵も工夫もいろいろ。

赤ちゃんたちに、この季節との上手な付き合い方を  
伝えていきたいですね！

## イベント情報

### すてきな絵本の読み伝え♪ コンサートリーディング

7月3日(火) 講師・森川美代子さん  
9月4日(火) 「絵本のお家」「おはなしの風」  
10:30~11:30 予約不要・参加費無料

季節や月の行事に関連する絵本と音楽を合わせたの読み伝え。  
0歳の赤ちゃんでも楽しめる絵本や日々の子育てをそっと励  
まし癒してくれる大人向けの絵本とも出会えますよ。  
ひろばでとても人気の企画です。

### 助産師さんに聞く！ 桶谷式母乳育児講座

8月28日(火) 講師・助産師さん  
10:00~11:00 予約不要・参加費無料

桶谷式公認の助産師さんによる講座。  
赤ちゃんとお母さんにとっての母乳育児の良さや双方にとって負担  
なく終わることができるよう「断乳」についても知ることが  
できますよ。正しいマッサージの方法も模型やイラストを見  
ながらわかりやすく話してもらえます。

### はじめまして赤ちゃん♪ 理学療法士さんによるママの産後ケア講座

9月14日(金) 10:00~11:00

講師・Women's Body Labo 杉山さおりさん 予約不要・参加費無料・

産後ゆっくり休まなきゃいけないのは昔も今も変わりませんが、なかなか休めないというママも多いはず。  
睡眠不足や授乳、抱っこの姿勢でがんばっている身体・・・ベルトで締めるのは正解??  
骨盤底の引き締めも含め妊娠・出産で大きく変化した身体のケアの仕方を具体的に知る講座。

生後5か月までの  
赤ちゃんとお  
お母さんが対象に  
なります。