



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 秋号
vol.3

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います♪



季節は夏から秋へ。
ピンクとも紫ともつかない空の色。
帽子のついたどんぐりや、真っ赤なトンボ。
外に一步踏み出せば、秋のお知らせに出会います。

光が丘プレパひろばでは、お部屋で過ごしたり、
お外へ繰り出したり、赤ちゃんが寝ている間に
のんびり読書したり。過ごし方はみんなそれぞれ。

ひとりでの子育てが大変で、つらいのは当たり前。
だから、誰かを頼ったり、誰かに頼られたり、
そんな子育てのお手伝いができたらいいなと
願っています。

できないことを無理をしてやるよりも、
できないからみんなでやってみよう！と、
楽しめるほうがステキだと思いませんか？
ここには、たくさんのおつかい手がありますよ。
新たな出会いを楽しみに待っています♪

イベント情報

小児科医師に聞く！
病気にならないホームケア

10月19日(金)
10:00～11:00

講師・荻島都築先生

予約不要・参加費無料

3人の子どもを育てる母である小児科の先生に来ていただき、いざ！というときの受診のめやすや適切な判断と看護をするための具体的なお話です。インフルエンザ編～

赤ちゃんとおそぼう！
コミュニケーション講座

10月30日(火)
10:00～11:00

講師・榎本助産師さん

予約不要・参加費無料

赤ちゃんに必要な「声かけ」と「遊び」について教えてもらいながら、その遊びが身体と心の発達にどんな効果があるのかもわかる講座です。赤ちゃん集まれ～！！

絵本の読み伝え♪
コンサートリーディング

11月6日(火)
10:30～11:30

講師・森川美代子さん

「おはなしの風」「絵本のおうち」主催
予約不要・参加費無料

季節の月の行事に関する絵本と音楽を合わせた読み伝え♪仕事に子育てにと奮闘する大人のみなさんに聴いてほしい！
いっしょにステキな時間を楽しみませんか？

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

12月14日(金) 講師・杉山さおりさん
10:00～11:00 Women's Body Labo 主催
予約不要・参加費無料

睡眠不足や授乳、抱っこの姿勢でがんばっている身体・・・どうやってケアすればいいの？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です。

助産師さんに聞く！
おちんちんのホームケア

12月18日(火) 講師・江坂助産師さん
10:00～11:00 予約不要・参加費無料

母たちにとって男の子育児は謎！？男の子の身体についての不安や疑問、具体的な日々のケアの方法について知る講座。
希望者は助産師さんによる個別ケアもありますよ。