



Sun.	Mon.	Tue.	Wed.	Thu.	Fri.	Sat.
7/27	28	29	30	31	1	2
					弾き語り読み聞かせこもれび 13:45~14:15	Family Cooking☆ 11:30~13:00
3	4	5	6	7	8	9
	ふれあい体操☆ kids2 10:15~11:00 kids1 11:15~12:00 baby 12:15~13:00 赤ちゃんタイム 14:00~15:00	みかちゃんタイム 13:30~13:50 親子キッスパレエ☆ 親子A. 14:00~14:40 親子B. 14:50~15:30 キッズリピーター. 15:40~16:20	エアロビ&アロマストレッチ☆ 10:30~11:30 読み聞かせこもれび 13:45~14:15 ママパレエ☆ 14:00~15:00	わかば(牧浦) 10:00~15:00 親子で音遊び☆リピータークラス A. 10:15~11:00 B. 11:15~12:00 トーンチャイム 13:00~13:30 読み聞かせこもれび 13:45~14:15 コーラスタイム 14:30~15:00	読み聞かせこもれび 13:45~14:15	
10	11	12	13	14	15	16
		休館 丸の内キッズジャンボリー in東京国際フォーラム 参加	読み聞かせこもれび 13:45~14:15	リトミック☆ A. 10:10~10:50 B. 11:00~11:40 C. 11:50~12:30 トーンチャイム 13:00~13:30 読み聞かせこもれび 13:45~14:15 親子ダンス☆ B. 14:50~15:30 C. 15:40~16:20	弾き語り読み聞かせこもれび 13:45~14:15	フリアンティースパティシエクラス☆ 13:00~15:00
17	18	19	20	21	22	23
	宮下料理クラス☆ 14:00~16:00	みかちゃんタイム 13:30~13:50 親子キッスパレエ☆ 親子A. 14:00~14:40 親子B. 14:50~15:30 キッズリピーター. 15:40~16:20	エアロビ&アロマストレッチ☆ 10:30~11:30 わかば(成田) 12:00~15:00 読み聞かせこもれび 13:45~14:15 ママパレエ☆ 14:00~15:00	親子で音遊び☆リピータークラス C. 10:15~11:00 読み聞かせこもれび 13:45~14:15	水遊び 10:30~12:00 読み聞かせこもれび 13:45~14:15	フリアンティースパティシエクラス☆ 13:00~15:00
24	25	26	27	28	29	30
3	ふれあい体操☆ kids2 10:15~11:00 kids1 11:15~12:00 baby 12:15~13:00 宮下料理クラス☆ 14:00~16:00	Babyヨガ☆ A. 10:10~11:00 B. 11:10~12:00 C. 12:10~13:00 アロマヨガ☆ 14:00~15:00 大型絵本 14:00~14:15 お誕生会☆ 14:15~15:00	親子で音遊び☆ヒキナースクラス A. 10:00~10:45 B. 11:00~11:45 C. 12:00~12:45 わかば(竹内) 12:00~15:00 読み聞かせこもれび 13:45~14:15	親子で造形あそび☆ 11:30~12:00 13:30~14:00 15:00~15:30 リトミック☆ A. 10:10~10:50 B. 11:00~11:40 C. 11:50~12:30 トーンチャイム 13:00~13:30 読み聞かせこもれび 13:45~14:15 親子ダンス☆ B. 14:50~15:30 C. 15:40~16:20	読み聞かせこもれび 13:45~14:15	フリアンティースパティシエクラス☆ 13:00~15:00

### <予約が必要な毎月の講座>

予約が必要な講座には☆印がついています。

※お誕生日会※ ★リニューアルしました★

記念写真を撮ったり、お子さんの手形を取ったりして  
成長の記録をメモリアルカードにしてお渡しします！

参加費：港区300円/区外500円  
※お子様の顔写真を入れたキーホルダーをご希望の方は  
別途お申込みください。  
直径5cmの円にお顔が納まる写真を切らずに  
19日(火)までにご提出ください。(郵送可)  
キーホルダー代：300円

※親子で造形遊び※

対象：2歳以上親子  
※お子さんもお母さんも汚れても良い服装でお越しください。  
定員：6組 参加費：港区300円/区外500円

講座の詳細は、  
館内ちらし・HPをご覧ください。

※講座キャンセル料のお知らせ※

以下の講座につきまして、開催準備等の都合により、キャンセル料規程を設けさせていただきます。予めご了承下さい。

キャンセル料発生：

受講日の一週間前9時～前日17時  
→受講料の1割

前日17時～当日 →全額

【対象講座】親子で造形あそび

講座受講者向けの  
保育について

保護者向けの講座に参加される方は、講座受講者向けの一時保育をご利用いただけます。定員がございますので、講座ご予約の際に保育のご利用の有無も合せてお伝えください。

講座参加時の保育料金は、下記の通りです。  
港区在住・在勤 60分 500円  
90分 700円  
区外 60分 700円  
90分 1,000円

\*15分前には受付にお寄り下さい。

\*短時間での保育ですので、お食事はお受けできません。おやつ、ミルクはお預かりいたしますので、ご持参ください。

\*連続講座の保育のキャンセルに関しましては、講座募集チラシに掲載しておりますキャンセル料規定の通りです。

\*単発講座の保育のキャンセル料の発生時期・割合につきましては、「あおば」に準じます。詳しくは「あおば」利用案内をご覧ください。

### <予約の必要がないプログラム>

\*読み聞かせ「こもれび」2階の図書ルームで絵本の読み聞かせをしています。

途中入室・退室自由ですので、お気軽にどうぞ！

\*みかちゃんタイム 伊藤美佳さん(東洋大学専任講師)による読み聞かせ等

\*赤ちゃんタイム アドバイサー：羽室俊子さん(保健師)

テーマ「赤ちゃんと水遊び」  
(0歳児の親子向け)

\*わかば 牧浦さん：臨床心理士

成田さん：日赤医療センター附属乳児院の看護師・子育て家族支援者

竹内さん：看護師・子育て家族支援者

身長・体重を測定し、お子さんの成長の記録を残しませんか？

日頃のちょっとした悩み・相談にもものってくださいます。

\*トーンチャイム お子さんと一緒に美しい音色を聴きながら練習できます。

対象：保護者(お子様の同伴可)

\*コーラスタイム ピアノに合わせてみんなで季節の歌を歌いましょう♪

リトミック・Babyヨガ・アロマヨガ・親子で音遊び・親子パレエ・ママパレエ・親子ふれあい体操・エアロビ&アロマストレッチ・KIDS交流ガーデンは連続講座です。現在開講中のクラスにつきましては、受付を終了しております。次回のクラスにつきましては、HPまたは館内チラシをご覧ください。

### 講座予約に関するお願い

「おさいほう」「造形」の予約申込みは、原則として講座開催の1週間前とさせていただきます。今年度より最少開催人数を4名と致しました。連続講座は、最少開催人数を6名と致しました。予約申込みは、原則として講座開催の2週間前とさせていただきます。開催出来ない場合は、ご連絡させていただきます。予めご了承下さい。

## ☆お料理講座情報☆

### \*フリアンティースパティシエクラス\*(9月コース)

抽選受付：7/24(木)・25(金) 結果公表：7/26(土)

### \*宮下料理クラス\*(9月コース)

抽選受付：8/4(月)・5(火) 結果公表：8/6(水)

### \*Famiy Cooking\*(9月コース)

抽選受付：7/31(木)・8/1(金) 結果公表：8/2(土)

## ☆連続講座情報☆

抽選結果はホームページにてお知らせ致します。

【抽選結果一覧 (<http://www.ai-port.jp/aiport/chusen/>)】

\*お電話での連絡をご希望の方は、お申込み時にお伝えください。

### \*アロマヨガ\*

抽選受付：7/22(火)・23(水) 結果公表：7/24(木)

### \*親子で音遊び(リピータークラス)\*

抽選受付：7/23(水)・24(木) 結果公表：7/25(金)

### \*親子で音遊び(ビギナークラス)\*

抽選受付：8/14(木)・8/15(金) 結果公表：8/18(月)

### \*親子&キッズバレエ\*

抽選受付：7/25(金)・28(月) 結果公表：7/29(火)

### \*エアロビ\*

抽選受付：7/28(月)・29(火) 結果公表：7/30(水)

### \*ママバレエ\*

抽選受付：7/28(月)・29(火) 結果公表：7/30(水)

### \*ふれあい体操\*

抽選受付：7/31(木)・8/1(金) 結果公表：8/4(月)

### \*Babyヨガ\*

抽選受付：8/15(金)・18(月) 結果公表：8/19(火)

### \*親子リトミック\*

抽選受付：8/19(火)・20(水) 結果公表：8/21(木)

## ☆水遊び情報☆

あい・ぼーとでは暑い夏をより楽しんで頂けるように、水遊びを開催します。手作りの水遊び用のおもちゃも毎年好評です。是非お越しください。

日時：8/22(金) 10:30~12:00

持ち物：水着 or パンツ(水遊び時の着替え用)、バスタオル

※気温28℃以上で実施します。雨天や光化学スモッグ等の場合は、中止することもあります。

☆水遊び用のおもちゃの貸出は毎日致します。

## ~キッズジャンボリー2014@国際フォーラム~お知らせ♪

今年の夏も、あい・ぼーとは、東京国際フォーラムのキッズジャンボリーに参加します。くわばた りえさん(すくすく子育て司会)、エリックさん(「えいごであそぼ」)をお迎えし、専門家を交えての子育てトークや音楽絵本など盛りだくさんです！尚、当日はあい・ぼーとは全館休館となります。ご迷惑をおかけ致しますが、ご理解・ご協力の程宜しくお願い致します。



### 日時：2014年8月12日(火)

午前の部/10:30~12:00 午後の部/13:30~16:00 を予定しております。



~あい・ぼーと館内受付中~

お電話・窓口にて受付致します。

※会員以外の方は、直接東京国際フォーラムにお問い合わせください。

利用者アンケートにご協力下さい

~皆様のお声をお聞かせください~

今年の利用者アンケートは、館内で配布・受付をしています。

あい・ぼーとは皆様のお声で育てて頂いております。

利用者の皆様の貴重なお声をお届け下さい。



## ~縁の方~

「親子で音遊び」は、音楽が上手に“できる”“できない”ではなく、お子さんたちの自発的な表現を大切に、音楽を通して保護者の方とコミュニケーションを育てていただく場所です。

たとえば・・・歌にのせてスキンシップ遊び・美味しそうなフルーツマスカラで、目でも楽しみながら身体を動かしたり、お子さんたちの大好きな真似っこ遊び・おうちではなかなか出せない大きな音でタイコやシンバルを思いっきり叩いてみたり！！などなど、音楽・楽器にたくさん触れる中でお子さんたちがする様々な“発見”を保護者の方々にも楽しんでいただきたいと思います。

また、「親子で音遊び」では、リピータークラスも開設されており、継続してご参加いただくこともできます。リピータークラスでは、“保護者の方とお子さん”だけでなく、“お友だち”とのコミュニケーションの体験ともなるよう心掛けております。



私たちスタッフは、お子さんたちの表現がもっと広がるように、そしてこの時期にこそ大切にしたい遊び方やコミュニケーションの『コツ』をお手伝いいたします。

音楽療法士 佐藤 真弓・星出 美香・篠本 実穂

## 【施設長からのメッセージ】

いよいよ盛夏到来です！ 海に山に、あるいは故郷へと、ご家族揃っての外出の機会も増えることでしょう。赤ちゃんや小さいお子さんを連れての移動は、なかなか大変かと思えます。言うまでもないことですが、荷物はできるだけコンパクトにしたいものですね。最近は便利な育児用品がたくさんありますが、あまりにも用途が細分化されすぎていて、それらを全部持って行こうとすると大荷物になってしまいかねません。夏の旅行を機に身の回りの品々の「断捨離」を心掛けてみるのも、良いかもしれません。

荷物を軽くすると、不思議と周囲が見えるなど、心にも余裕が生まれます。新幹線や飛行機に乗るときには、周囲の方々への気遣いも忘れずに。ある母親は、「小さい子連れですので、お騒がせするかもしれません。よろしくお願いいたします」と、乗った時に、すぐ周囲の方々に挨拶することを心掛けているそうです。確かに、そうしたお声掛けをいただく周囲も赤ちゃんや小さい子の泣き声は不思議と苦にならなくて、あやしてあげたいものですね。小さな心遣いが周囲の人との潤滑油になって、和やかな空気が生まれます。今年も猛暑のようですが、さわやかで楽しい思い出がたくさんできますように！！ 大日向雅美

## ~スタッフつれづれ日記~ 今月のテーマは「“おススメの夏バテ対策”」

- \*冬以上に「冷やさない!」を心掛けてます。それから新鮮なものを沢山食べる。あい・ぼーとの採れたてオーガニックハーブ&お野菜は、エネルギーたっぷりです。池田
- \*ぬるめのお風呂に、じっくり長めに入ることです。お風呂でじっくりと汗を出すと、しっかり睡眠もとれます！暑くなればなるほど、心がけている夏バテ解消法の一つです。古閑
- \*子どもと一緒に9時に寝ることです。早寝早起きの生活リズムを崩さないで体調がいいので、家事は全部夜明けと共に起き出して一気に片づけるようにしています。小貫
- \*夜寝る前に、冷蔵庫で冷やした濡れタオルをビニールに入れ、枕上に置いたり、涼しい敷布団などを使用して、睡眠をしっかりとするようにしています！松野下
- \*お野菜をたくさん食べていると体調がよくなったなあ…と、実家暮らしの頃を思い出すことがよくあります。夏野菜を食べる、栄養補給がおススメです！早坂
- \*辛いものをモリモリ食べることで！最近のおススメは、グリーンカレー…やみつきになる辛さがたまりません！レトルトや缶詰などでも販売され、様々に楽しんでいます♪高橋
- \*快食快眠。熱いもの、冷たいもの、スパイシーなもの、さっぱりしたもの、こってりしたもの…その日その日の体の欲するものを食べると、不思議とエネルギーになります。齋藤