



Illustrated by GEN

【ひだまり通信】(English Ver.)も登場！

Sun.	Mon.	Tue.	Wed.	Thu.	Fri.	Sat.
11/1	2 わかば 10:00~11:00 (羽室先生) 13:00~15:00 アロマのある生活 ほんどめいど講座 (予約制) 11:30~13:00	3 文化の日	4 わかば 10:00~11:00 (牧浦先生) 13:00~15:00 ふれあい体操 (予約制)10:15~11:00 11:15~12:00 12:15~13:00 親子パレエ (予約制)14:00~14:40 14:50~15:30 15:40~16:20	5 わかば 10:00~11:00 (牧浦先生) 13:00~15:00 リトミック (予約制) 11:00~11:40 11:50~12:30 トーンチャイム 13:00~13:30 (午前はお休みです) みかちゃんタイム 14:40~15:00	6 わかば (羽室先生) 10:00~11:00 13:00~15:00	7
8	9 親子で音遊びピクニッククラス (参加経験のある方) (予約制連続講座) A,10:15~11:00 B,11:15~12:00 アロマのある生活 ほんどめいど講座 (予約制) 13:00~14:30 みかちゃんタイム 13:30~13:50	10 Babyヨガ A,10:10~11:00 (予約制) B,11:10~12:00 親子で造形あそびA (予約制) 13:30~14:00 15:00~15:30	11	12 親子で造形あそびA (予約制)11:30~12:00 トーンチャイム 11:30~12:00 13:00~13:30 お母さんのための絵画教室 (予約制) 13:30~15:00	13 井林おじさんの 紙芝居劇場 11:30~ 13:30~	14
15	16 親子で音遊びピクニッククラス (参加経験のある方) (予約制連続講座) C,10:15~11:00 D,11:15~12:00 E,13:00~13:45 東京都との共催イベント 15:00~17:00	17 リトミック 10:10~10:50 (予約制) 11:00~11:40 11:50~12:30 コーラスタイム 14:00~14:30 親子パレエ (予約制)14:00~14:40 14:50~15:30 15:40~16:20	18 ふれあい体操 (予約制)10:15~11:00 11:15~12:00 12:15~13:00 親子パレエ (予約制)14:00~14:40 14:50~15:30 15:40~16:20	19 トーンチャイム 11:30~12:00 13:00~13:30 赤ちゃんタイム 13:00~14:00 テーマ:何を食べますか?	20 英語で UKIUKIタイム 14:00~14:20	21 有機園芸サポーター養成講座 @あい・ぽーと (予約制) 11:00~12:30 グリーンサポート (作業日) 13:00~13:30 11月生まれのお誕生会 (予約制) 14:00~14:30 おさいぼうタイム 15:00~16:00
22	23 勤労感謝の日	24 Babyヨガ (予約制) A,10:10~11:00 B,11:10~12:00 親子で造形あそびB (予約制) 11:30~12:00 子育てサロン 13:00~15:00 テーマ:基本的生活習慣	25 親子で音遊びピクニッククラス (初めての方) (予約制連続講座) A,10:15~11:00 B,11:15~12:00 C,13:00~13:45 手作りアクセサリー講座 (予約制) 11:00~12:00	26 トーンチャイム 11:30~12:00 13:00~13:30 あいあいグラマよみきかせ 13:45~14:00	27	28 キッズ交流ガーデン (予約制) ほうれんそう 10:30~12:00 大根・白菜 13:30~15:00
29	30 手作りアクセサリー講座 (予約制)11:00~12:00	12/1	2	3	4	5

あい・ぽーとの
支援者さんによる
新企画！

今月のピックアップ☆

♪おさいぼうタイム♪

日時：11月21日(土) 15:00~16:00
 内容：髪に飾る「シュシュ」を作ります。材料はご準備できますが、お好みの布と糸や飾りなどご持参頂いても構いません。子育て・家族支援者さんにお裁縫を教わりながら、手作りの楽しさを味わってみませんか？今後作ってみたい作品についてのリクエストなどもお受けします。
 支援者：広場や一時保育で活躍されている梶浦さんと中沢さん
 参加費：無料 材料費：シュシュ一つ分300円(区内・区外とも)
 受付期間：10月26日(月)から *定員を超えた場合は抽選

子育て応援とうきょう会議(東京都少子社会対策部計画課内)との共催イベント！

♪クリスマスコンサート♪

ピアノ・バイオリン・チェロの生演奏をお楽しみ下さい☆恒例のトーンチャイムの演奏や音楽絵本、サンタさんからのプレゼントもあります！
 日時：12月19日(土) 14時~14時45分
 対象：未就学児の親子
 定員：定員150名
 参加費：港区内在住・在勤 300円 港区外 500円
 申込み：窓口販売 11月11日(水) 10時~
 電話予約 12月1日(火) 10時~

★ クリスマスのフラワーアレンジメント ★

今年も恵泉フラスクール(@六本木)の講師の先生をお招きいたします。クリスマスを迎えるにあたって、ご家庭に彩りを添えるアレンジメントと一緒に楽しみませんか？
 日時：12月4日(金) 10時~12時
 料金：港区在住・在勤の方 3,000円
 港区外の方 3,500円(材料費込み)
 申込：10月27日(火) 10時~先着順で受付開始
 保育料・持ち物については館内ちらし・HPでお知らせ致します。

★ 家族の立場からワークライフバランスを考える ★

日時：11月16日(月) 15時~17時
 対象：乳幼児から小学生のお子様がいる方
 内容：あなたの夫は育児時間をとれていますか？大日向施設長を囲んで、仕事と家庭・子育ての両立を家族目線で語りあいませんか？皆様の声は企業や都政に届けられます
 定員：先着20名(保育定員10名:2か月から小学生)
 参加費：無料

~ 一時保育 あおぼからのお知らせ ~

インフルエンザの流行に伴い、スタッフの体制がとれなくなった場合は、一時保育の予約をキャンセルさせていただくことがありますので、あらかじめご了承下さい。

※ 各プログラムとも詳しくはHPと館内のチラシをご覧ください。

親子プログラム

◇ 誕生会 ◇ (予約制)

たくさんのお友達と一緒に家族揃ってお祝いしませんか？

(お子さんの顔写真を入れたキーホルダーをご用意します。)

*** 直径5cm の円にお顔が納まる写真を切らずに18日(水)までにご提出下さい。(郵送可)**

参加費:港区 300円・区外 500円

◇ 親子で造形あそび ◇ (予約制)

対象:あい・ぽーと会員の親子(2歳以上)

* お子様もお母様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

☆7月から回数を増やし、内容もAとB2種類になりました。

◇ みかちゃんタイム ◇

内容:みかちゃん(東洋大学専任講師:伊藤美佳さん)による絵本の読み聞かせなど。

講座受講時の一時保育の利用について

「あい・ぽーと」では、保護者向けの講座に参加される方のために一時保育をご用意しています。保育には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わせてお伝え下さい。

・保育を希望される多くの方のご要望にお応えするために、講座受講時の保育は、一時保育室「あおば」ではなく、2階ホールや交流サロンなどで実施することになりました。保育の受け入れ(引き渡し)の場所は、当日窓口でお知らせ致します。

・講座参加時の保育利用料金は、下記の通りです。(二人目以降も同じ料金とさせていただきます。)

港区在住・在勤 60分の講座 500円。 90分の講座 700円

区外 60分の講座 700円。 90分の講座 1,000円

* 混雑が予想されますので、15分前には受付にお寄りください。

* お子さんのお預けは原則5分前からとなっております。

* 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、ミルク等はお預かりいたしますので、ご持参ください。

* 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。

子育て講座ほか

◇ 子育て講座 ◇ (予約制)

今月はお休みさせていただきます。



◇ 赤ちゃんタイム ◇

アドバイザー:羽室 俊子さん(保健師)

テーマ「何を食べますか。」

内容:赤ちゃんと家庭でできるふれあい遊びの紹介や保護者同士の交流をします。

対象:あい・ぽーと会員の0・1歳児の親子

◇ 子育てサロン ◇

アドバイザー:牧浦 綾さん(臨床心理士)

テーマ「基本的生活習慣」

内容:皆さんの身近な子育ての悩みや疑問をお子さんと遊びながら気軽に話し合えます。

◇ わかば ◇

内容:身長・体重を測定し、毎月のお子さんの成長の記録を残しませんか?保健師や臨床心理士の方が皆さんの日頃のちょっとした悩みや相談にのってくれます。お気軽にお尋ねください。

(受付は当日、授乳室までお越しください。)

趣味の講座

◇ お母さんのための絵画教室 ◇ (予約制)

対象:あい・ぽーと会員の保護者

持ち物:スケッチブック(B4サイズ)・消しゴム
水彩色鉛筆(*水彩色鉛筆以外も可)・鉛筆
モチーフ用にお子様のお写真をおもち
いただいても結構です。

申込期間:参加日の2日前の12:00〆切

(2日前が休日の場合は3日前)

定員:8名

参加費:港区 500円 / 区外 800円

◇ トーンチャイムサークル ◇

内容:お子さんと一緒に美しい音色を聴きながら練習ができます。サークルを通して仲間と共に音楽を創りあげる喜びを体験しませんか?

対象:あい・ぽーと会員の保護者(子ども同伴可)

※ 5日(木)午前中はお休みさせていただきます。

◇ アロマのある生活はんどめいど講座 ◇ (予約制)

内容:自然素材を使った手作りアロマの講座です。

『風邪予防スプレー』『バスフィズ』

対象:あい・ぽーと会員の保護者

申込期間:参加日の2日前の12:00〆切

(2日前が休日の場合は3日前)

定員:5名

参加費:港区 1,300円/区外 1,500円 (*材料費込み)

◇ 手作りアクセサリー講座 ◇ (予約制)

内容:『ゴールドピアス』

見本はあいぽーと館内に展示してあります。

対象:あい・ぽーと会員の保護者

申込期間:参加日の2日前が〆切になります。

(2日前が休日の場合は3日前)

定員:5名

参加費:港区 500円 / 区外 800円

*** ひだまりの庭 ***

♪6周年ふれあいフェスタ♪

10月3日(土)に「あい・ぽーと」の6周年を記念して「ふれあいフェスタ」が開催されました。今回のテーマは「音のおもちゃ箱」!親子が楽しく音と触れ合えるようなプログラムをたくさんご用意させていただきました。

マリンバ・ピアノ・バイオリンの演奏に音楽絵本、リトミックやバレエ、音の出るおもちゃを作ったり、一緒に歌ったり。来場者の方々には、音楽を聴くだけでなく、見たり動いたり、全身で楽しんでいただけたことと思います。

おかげさまで、多くの方にお越しいただき、全プログラムを通じて親子の笑顔が絶えない一日となりました。ご参加下さいました皆様、ありがとうございました。

「あい・ぽーと」は、これからもますますみなさまに喜んでいただけるプログラムを考えていきたいと思っております。12月のクリスマスコンサートもお楽しみに♪



親子でリトミック



バレエの先生と一緒にステップ~♪

【施設長からのメッセージ】

秋たけなわとなりました。爽やかな秋空の下、お子さんと一緒に散歩やちょっとした遠出を楽しみたくなる季節ですね。育児や家事に追われて忙しい毎日かと思いますが、「忙中閑あり」と心の中で唱えて、少しの時間を見つけてリフレッシュを心がけましょう。スタッフのつれづれ日記なども参考にしていれば幸いです。

さて、先日、子育て講座で幼稚園入園をテーマに、先輩ママとこれから入園を考えているママとの座談会を開催いたしました。先輩の経験に学びたいという参加者の思いが溢れて、熱心な質問が飛び交った1時間半は、本当に短く感じられました。幼稚園というお弁当づくりと送迎、PTA活動等が加わって、果たして時間のやりくりができるかしらと心配する後輩ママたち。「最初は同じ思いだった。でもいざ始めてみると、生活のリズムが自然とできて、さほど苦にならない。PTAの仕事を引き受けたことも、幼稚園のことがよくわかり、先生とも親しくなれて、良かった」という先輩ママのお心えに、半信半疑ながらも、少しほっとした面持ちの後輩ママたちでした。確かに、いざ飛び込んでみると、不思議と環境に適応していく力が私たちにはあるものです。勿論、悩むことも大切です。問題に真剣に対処しようとするればこそ、悩みます。悩む時間を持ったから、新たな発見に喜びも倍増することでしょう。秋は飛躍の秋。あなたの第一歩を踏み出してみませんか。施設長 大日向雅美

~スタッフつれづれ日記~

今月のテーマは「健康のためにしていること」です。

- 大好きなエアロビ通いは出来ないで、娘とストレッチをしています。優越感に浸る娘に叱咤激励されながらですが、よく眠れるようになった気がします。(池田)
- 我が子に風邪をひかせまい!という執念が結果的に私の健康にも繋がっています。規則正しい生活を心がけたり、バランスのいい食事を意識したり...昔よりずっと身体が丈夫になりました。(小貫)
- おなかか気になってきたので、コアリズムをやり始めました。すぐ腹筋が痛くなるわりになかなか贅肉がとれません...。半身浴とウォーキングで代謝アップもめざまします!!(塩澤)
- 最近、新しいスポーツをはじめました。ドッチビーといって、布製のフリスビーを使ったドッチボールです。大人も子供も楽しめるので、週末一緒に汗をかいています。(伊藤)
- 目的があって歩いている時も(大括弧はそうですが)できるだけ一度は空を見上げて深呼吸してみます。金木犀の香りがしてきたりして、なんだか健康によさそうです。(原口)
- 「私は健康!」と思いながら毎日を過ごすことぐらいでしょうか。思いっきり遊び、思いっきり休む、と生活にメリハリをつけるのもひとつの健康法かもしれません。(東)
- 最近、ランニングシューズを買いました!夢は東京マラソン完走!高校生の頃は毎日部活で5キロ~10キロと走っていましたが、今は...。まずは、ウォーキングから始めてます!(古閑)
- 夜、お風呂にゆっくり入ったり好きな本を読んだり好きなことをして気持ちいい状態で早めに眠るようにしています。一日が充実したように感じて朝も気持ち良く目覚めます!!(石田)
- 内筋を鍛えるピラティスに行くよう努力していますが、時間に縛られない一番の運動は、歩くことです。バス等乗り物に乗りたい衝動を抑えて歩くよう心がけています。(榎本)