

世田谷区おでかけひろば「ほっとひと息事業（レスパイト事業）」

寝不足なので少し寝たい、横になりたい、  
 スタッフにゆっくり話を聞いてほしいときなどに、  
 一人で休息できるスペースです。  
 その間、お子さんは、スタッフが他のママ・パパたちと  
 一緒に見守っています。



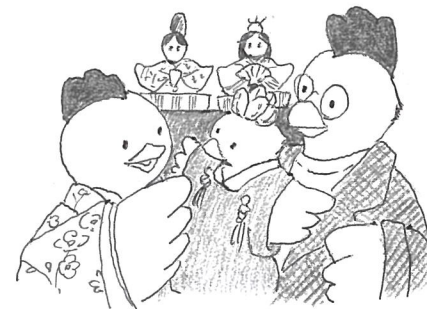
社会福祉法人 福音寮 ぼっぼちゃんひろば活動案内

令和6年度(2025年)

# ほっと通信3月号

Vol.187

～ほっとしたつながりで育ちあいましょう～



今年度もいよいよよすかとなりました。たくさんの親子さんと楽しく過ごした1年でした。  
 来年度も楽しくほっと過ごせるひろばになるようスタッフ一同取り組んでまいります。  
 たくさん遊びに来てくださいね！お待ちしております！

3月の活動カレンダー（開所日時 月～金曜日 10：00～16：00）

月	火	水	木	金	土	日
					1	2
3 ぼっぼちゃんタイム 11:20～ 14:50～ ひなまつりの 写真を撮ろう！ 10:00～15:30	4	5	6 おはなし会 お話星の子ども 11:00～11:20	7 防災訓練 11:00～	8	9
10 ママたちの ストレッチ講座 10:30～11:15  ぼっぼちゃんタイム 11:20～ 14:50～	11	12 0歳さんの会 10:00～11:30	13	14 助産師・内田さん 入園・復職応援講座  10:30～11:30 おやつ試食会 15:00～	15	16
17 ぼっぼちゃんタイム 11:20～ 14:50～	18	19 1.2歳さんの会 10:00～11:00  お誕生日会 11:00～	20 ひろば お休み	21	22	23
24 ぼっぼちゃんタイム 11:20～ 14:50～  理学療法士山崎さん による相談会 13:30～14:30	25	26	27 おはなし会 上北沢図書館さん 11:00～11:20  子育て支援 コーディネーター 10:30～12:00	28	29	30
31 ぼっぼちゃんタイム 11:20～ 14:50～						

## 4月から開所時間が変わります！

2025年4月1日から開所時間が  
 通年10:30～16:30に変更になります。  
 ご来所のお時間にご注意ください。



3月20日(木)は福音寮の行事の都合により  
 ひろばは終日お休みです。お気をつけください。



ひろばではいつでも身長、体重が測れます。測りたい方はお気軽にスタッフまでお声がけください！

社会福祉法人 福音寮

おでかけひろば ぼっぼちゃんひろば

住所：世田谷区上北沢 3-1-19(3階)

TEL:03(3302)5600

ひろば直通:080-5016-2513



Facebook



Instagram

ぼっぼちゃんひろばは施設の3階にあります。  
 お越しの際はインターホンを押してください。  
 対象:0才～小学校に入る前までのお子さんとその保護者様  
 プレママブレバ(初回に利用登録が必要です。)  
 ※利用料は無料です。  
 ★開所日:月～金曜日(平日にあたる祝日も開所)  
 ★お休み:土・日曜日、福音寮行事の日  
 ★開所時間:4～9月 10:00～17:00(夏時間)  
 10～3月 10:00～16:00(冬時間)  
 ★お食事の時間 11:30～13:30  
 おやつ時間 15:00～15:30  
 ※上記以外の時間は要相談  
 ※授乳及び水分補給はいつでも構いません。  
 ★おむつ替え・授乳スペース・らっこスペースあります♪

## 3月ぽっぽちゃんひろばイベント情報

### 【ママたちのストレッチ講座】

日時：3月10日（月）  
10：30～11：15

上北沢駅近く IK Noelle Ballet Contemporary で  
バレエ講師をされている田中先生をお招きして  
大人向けのストレッチ講座を開催します。

託児はありませんがお子さん連れで参加可能です。  
お子さんの様子に合わせてご参加ください。

持ち物：膝をついてのエクササイズが痛い方はタオル  
をご持参ください。

先着8名・予約制  
2月25日（火）10：00 予約開始  
<http://mail-to.link/m8/6m4be0>



※ご不便をおかけしますが、講座時間内、男性のご来所は  
ご遠慮ください。

### ひなまつりの写真を撮ろう！

3月3日（月）10：00～15：30

ぽっぽちゃんひろばのとなりの大ホールにひなまつり  
の撮影ブースを作ります。  
7段飾りのひな人形と一緒に写真を撮りませんか？  
お被布やお扇子なども用意しています。  
初節句の記念やお子さんの成長の記録にどうぞ。

ご予約不要  
ブースのイメージはSNSをご確認ください。



#### ☆1、2歳さんの会☆

3月19日（水）10：00～11：00  
対象 1、2歳のお子さんとその保護者  
（3歳も可）  
場所 ぽっぽちゃんひろば  
年齢の近いお子さんを育てるご家庭  
同士で交流しませんか？  
みんなで体を動かして遊びましょう！  
トンネルなどを準備してお待ちして  
います。  
お時間内、自由参加です。

#### ☆0歳さんの会☆

3月12日（水）10：00～11：30  
場所：ぽっぽちゃんひろば  
対象者：0歳のお子さんと保護者さん  
（ご兄弟の参加OK）  
プレママさんプレパパさん  
月齢の近いお子さんを育てているご家庭  
同士で交流しませんか？  
お時間内自由参加です。ハーフバースデー  
の記念撮影グッズもご用意しています。  
※1歳以上のお子さんはお時間をずらして  
ご利用いただきますよう、ご協力お願い  
いたします。

#### ☆ぽっぽちゃんタイム☆

スタッフによる簡単な手遊びや絵本を  
読んだりします。  
参加されないお子さんも普段通り  
ご利用いただけます。  
毎週月曜日、1日2回行います。  
※お時間はずれることがあります。

#### ☆ぽっぽちゃんひろばお誕生会☆

3月19日（水）11：00～  
みなさんと3月生まれさんをお祝いしま  
せんか？ぽっぽちゃんタイムや写真ブ  
ースをご用意してお待ちしています。

助産師内田さん

### 【入園・復職応援講座】

卒乳・断乳どうする？離乳食大丈夫？助産師さんに聞  
いてみよう

3月14日（金）10：30～11：30

ご予約不要 未就学児の親子さんどなたでも  
おっぱいはいつまで？入園前にやめた方がいいの？  
卒乳断乳はどうやるの？離乳食大丈夫かな？入園前  
にやった方がいいことはあるの？助産師さんに聞い  
てみましょう。それぞれの答えが見つかるはず！

※個別の相談会ではありません。

講師：助産師 内田綾子さん  
詳細はスタッフにお問い合わせください。

### 理学療法士・山崎さんによる相談会

3月24日（月）13：30～14：30

未就学児の親子さんどなたでも

- ・腰痛・肩こり・首の痛み
- ・股関節の痛み・手首の痛み
- ・骨盤周辺の違和感・生理痛などなど

講師：理学療法士 山崎智佐さん  
詳細はスタッフにお問合せください。



※ご希望者が多い場合ご予約の方優先です。  
お時間に限りがありますので、全員のご相談を伺えない  
場合があります。お一人15分～20分程度。  
※動きやすい服装でご参加ください。

#### ☆おはなし会ボランティアさん☆

3月6日（木）  
11：00～11：20（お話星の子さん）  
3月27日（木）  
11：00～11：20（上北沢図書館さん）  
絵本を読んだり手遊びをしてくれま  
す自由参加です。

#### ☆子育て支援

コーディネーターさん☆  
3月27日（木）10：30～12：00  
子育てについて気になること、相談し  
たいことなんでもお話し下さい。

#### ☆保育園のお砂場遊び☆

3月 6日（木）  
18日（火）  
10：00～11：00  
★保育園の先生と一緒に遊びます

#### ☆おやつ試食会☆

3月14日（金）15：00～  
小さなうち保育園の栄養士さんが  
おやつを試食会を保育園のテラスで  
開催してくれます。ご予約不要です。  
詳細のお問い合わせは小さなうち  
保育園まで