

# もものはなさいた



●寝ている子どもと向かい合う。

- 1 もものなさいた
- 2 すみれそうもさいた
- 3 バラのはなさいた
- 4 はちきてブンブン



人差し指で子どもの両頬を2回ずつつく。      両目のふちを2回ずつつく。  
口元を4回つつく。      両方の耳をつまみ、4回軽くひっぱる。

3月20日(金)春分の日 は福音寮行事のため **ひろば閉所** です。

### ☆身長体重が測れます☆

ひろばではいつでも身長、体重が測れます。スタッフがお手伝いしますので測りたい方はお気軽にお声がけください。

### ☆お誕生日のお写真が撮れます☆

いつでもお写真が撮れるようにお誕生日用の背景をご用意しています。お誕生日写真を撮りたい方はスタッフにお声がけください。

### ☆らっこスペース☆

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。



ぼっぼちゃんひろばは本園建物の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  
プレママプレパパ(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、年末年始  
AM9:00時点で世田谷区に気象等の警報が出ている場合は閉所します。  
★開所時間 :10:30~16:30  
★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♪

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

令和7年度

## ほっと通信3月号

Vol.199

~ほっとしたつながりで育ちあいましょう~



2026年3月の活動カレンダー(開所日時 月~金曜日 10:30~16:30)

月	火	水	木	金	土	日
2 足形をとろう 10:45~12:00  ひなまつり 14:00~16:00  ぼっぼちゃん タイム 11:20~	3 ひなまつり 10:45~12:00	4 あかちゃんひろば 10:45~11:45	5	6	7	8
9 ぼっぼちゃん タイム 11:20~ 14:50~	10 ママたちの ストレッチ講座 10:45~11:30	11 わんぱくひろば 14:30~15:30	12 おはなし会 お話星の子さん 11:00~11:20	13 助産師・内田さん 入園復職応援講座 10:45~11:45	14	15
16 ぼっぼちゃん タイム 11:20~ 14:50~	17 ふたごの会 15:00~16:00	18 あかちゃんひろば 10:45~11:45 ☆ハーフバースデー撮影日	19	20 <b>ひろば閉所</b>	21	22
23 ぼっぼちゃん タイム 11:20~ 14:50~ 理学療法士 山崎さんの 相談会 13:30~14:30	24	25 わんぱくひろば 14:30~15:30	26 子育て支援 コーディネーター 10:30~12:00  おはなし会 上北沢図書館さん 11:00~11:20	27	28	29
30 ぼっぼちゃん タイム 11:20~ 14:50~	31					

## 3月ぽっぽちゃんひろばイベント情報

### ひなまつりの写真を撮ろう！

3月2日(月)14:00~16:00

3月3日(火)10:45~12:00

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。



### 【ママたちのストレッチ講座】

日時：3月10日(火)

10:45~11:30

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5名・予約制

2月25日(水)10:30 予約開始

<http://mail-to.link/m8/6m4be0>



助産師内田さん

### 【入園・復職応援講座】

3月13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！

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23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
- ・お子さんの身体の発達などなど

ご予約はこちら↓



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・初めてご相談の方を優先させていただきます。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。

### ☆あかちゃんひろば☆

3月 4日(水)10:45~11:45

3月 18日(水)10:45~11:45

対象者：主に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。

あかちゃんひろばでハーフバースデーの記念撮影ができます。  
衣装グッズもご用意しています！

### ☆わんぱくひろば☆

3月11日(水)14:30~15:30

3月25日(水)14:30~15:30

対象：動き始めくらいのお子さんからいつもと違うおもちゃを出して遊びます。  
お時間内、自由参加です。

### ふたごの会

3月17日(火)15:00~16:00

多胎児さんを育てるご家庭の交流会です。

### ☆ぽっぽちゃんタイム☆

スタッフによる手遊びや絵本タイム。  
短い時間ですのでお気軽にどうぞ。

※お時間はずれることがあります。

### ☆足形をとろう！☆

3月2日(月)10:45~12:00

毎月一回足形を取れる日があります！

希望される方は当日スタッフにお声掛けください。

※インクを落とすためのおしり拭きをご持参ください

### ☆おはなし会ボランティアさん☆

3月12日(木)

11:00~11:20(おはなし星の子さん)

3月26日(木)

11:00~11:20(上北沢図書館さん)

絵本や紙芝居、手遊びなど色々楽しい演目をご用意してさせていただきます。自由参加です。

### ☆子育て支援コーディネーターさん☆

3月26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ください。