



あひあいあい東大泉

あなたと共に あなたの子育てをもっとカラフルに

開室:平日10:00~15:00(土日祝休)

七色の個性輝く みんなの育ちと遊びのひろば
 子育てのひろば☆あひあいあい東大泉☆は
 プレママ(パパ)と0~3歳のお子様と子育て中
 の方のひろばです。
 ふらっと立ち寄り 楽しくおしゃべりしたり
 帰るころには 心がふんわり軽くなる
 親子の笑顔あふれる あたたかなひろばです

親子の時間に 自分の時間にもっと彩りを
 ひろば・保育園経験豊かな楽しいスタッフ勢ぞろい
 あなたにとって羽を休める時間
 子どもにとって安心できる場所
 親子で過ごす時間ももっと豊かになるように
 保護者の方の用事や時にはリフレッシュしたい時
 など、是非一時預かりもご活用下さい♡

利用者さんからの

ちょっとほっこり♡心温まる あたたかエピソード



☆妊娠中、あひあいあい東大泉に来たときのこと。
 歩道沿いの外階段でベビーカーを持ち上げられずに困っていたら
 通りがかりの方が『お手伝いしますね』と声を掛けて、階段の上まで
 運んでくださいました。お礼を伝えると、その方も
 『以前は“あひあい”(あひあいあい東大泉)を利用者していました』と
 っこり。思いがけない繋がりに、とても助かった気持ちと同時に
 心がじんわり温かくなりました。

(スタッフから)利用者さん同士の偶然のご縁に、スタッフ一同心がほかほかしました。
 通りがかりの手を差し伸べてくださった元利用者さん 本当にありがとうございました。
 ベビーカーなどでお困りの時は、どうぞお気軽にお電話ください。

スタッフがお迎えに参ります 😊 ☎ 03-3924-3508



『心も身体もWAKUWAKUタイム』

2025年4月から、練馬区で活動中のcollet(コレット)さんに月1回来ていただき、バランスボールを使った親子でできるエクササイズタイムが人気です!

完全予約制:毎月第4火曜日のひろば終了後の15:30~16:30の開催

☆ 0歳~1歳半:10/28・12/23・2/24

☆ 1歳半~3歳:11/25・1/27・3/24

詳しい詳細はホームページやひろばに来所の際に♪



☆他にも まだまだWAKUWAKUすること
 いっぱいあるよ!!
 詳しくはHPまたはひろば内掲示にて
 チェックしてね♪

こんな効果が♡

- *歪み解消・腰痛予防
- *疲労物質が発生しにくい
- *アウターマッスルとインナーマッスルを同時に強化
- *赤ちゃんの寝かしつけにも最適♪
- *手軽に運動ができる

〒178-0063 東京都練馬区東大泉3-41-7-201



あなたのマザーズバッグを見せてください！

お子さんとの楽しいおでかけ♪でも、あれもこれもと荷物が増えがちですよ～そこで今回はひろばに来ている0～1歳児のママたち中心にマザーズバッグの中身について聞いてみました！みなさん様々な工夫やこだわりがたくさんでしたよ☆「あなたのマザーズバッグを見せてください！」

これだけは絶対！基本的なモノ



まずはこれ！

- ・母子手帳、保険証
- ・おむつとおしりふき、使用済みおむつ用ビニール袋
- ・自分用のタオル、子ども用タオルorガーゼ
- ・子どもの着替え一式
- ・スマホやお財布
- ・自分用、子ども用水分



近場におでかけバージョン

基本セットに・・・

- ・おやつ(割れないようにタッパーや100均のスナックケースに入れて)
- ・哺乳瓶とミルクor缶ミルク(完母ですがいざという時のために)
- ・水筒2本(お湯用と白湯用)
- ・授乳ケープ
- ・抱っこ紐(ベビーカーで外出でも持ち歩きます)
- ・ペットシート
- ・除菌シート、消毒用スプレー
- ・日焼け止めやワセリン、薬
- ・お気に入りのおもちゃ



オムツポーチは持ち手付きが◎腕にかけて抱っこできます



使用済みおむつを入れる袋はパン袋がいいですよ～コスパ良し！

ひろばに行く時はこんな感じですよ♪

小さめハンカチは無印良品がおすすめ！5枚で300円程度です

遠くへおでかけバージョン

基本セットに・・・

- ・食事用チェアベルト
- ・ステンシルシート(スタイにつける)
- ・スポンジに洗剤をつけてジップロックに入れたもの(哺乳瓶を使用したら洗う)
- ・スティックミルク、市販の離乳食
- ・ハンカチ(コンパクトな小さめのもの)

幼児になり、荷物もぐんと減りました☆



トイトレ中の2歳だと・・・

- ・貴重品や自分のものはショルダーバッグにひとつにまとめて
- ・小さめトートバッグに、オムツやおしりふき、ビニール袋、着替え一式、除菌シート、スティックゼリーなどのお菓子(気持ち切り替えるためのもの)をすぐに取り出せるようにガサッと入れてます

おやつ入れ



どこでも買えるものはあえて少なめに持つことも・・・



ワークマンのマザーズリュックは機能性抜群！ママ目線で

なかなか見る事のない、他のママのバッグの中身・・・参考になりましたか。同じアイテムでもそれぞれこだわりが感じられましたね。今回、ご協力いただきました方々、ありがとうございました♡

