

3月 上尾市つどいの広場 あそぼうよ

上尾市つどいの広場「あそぼうよ」は、
生後1か月～3歳くらいまでの
赤ちゃん・子どもたちが、保護者の方と
一緒に集える場所。
妊娠中の方もぜひ来てね！
🚗 駐車場もあります 🚗



2026年3月1日発行
発行: 認定NPO法人彩の子ネットワーク
上尾市つどいの広場「あそぼうよ」
住所: 上尾市本町2-13-8 根貝戸団地1階
電話: 048-778-5102
(相談専用) 048-778-5103
http://www.sainoko.net/asobouyo/asobouyo_top.html

<開館時間>月～土曜日 10:00～15:00(祝祭日除く。毎週月曜日 16時まで開館) 3/3(火)休館・3/15(日)開館

好評につき、3月も毎週月曜日は、16時まで開館します。(本町のみ)

- 12時～13時は、玄関スペースを開放して、持参した屋食を食べることができます。一日ゆっくり過ごせます。
- カレンダーの★マークがついているプログラムは、予約をお願いします。
- 急な予定変更がある場合は、インスタグラムでお知らせします。

[あそぼうよインスタグラム]



フォローよろしくお願いします！

【プログラムの予約開始日時】

・2月25日(水) 13時半～

・右のメールまたは電話でお申込みください

アドレス: asobouyo@sainoko.net

電話: 048-778-5102

受付時間: 9時～17時(日・祝を除く月～土・第3日曜日)

ようこそ赤ちゃん！ようこそママ・パパ！！

「ベビベビまむまむプログラム」

「ベビベビとーく」と「まむまむとーく」、両方参加することで、赤ちゃんとの日々がもっと嬉しくなるヒントを発見！どちらか片方の参加もOKです。

★まむまむとーく 3/11 来館5組+Zoom
毎月第2水曜日 13時30分～15時
ママになってびっくりしたこと、不思議に思うことなど、みんなで聴き合えるママたちのおしゃべりの時間です。
アドボケーター: 渡邊寛さん(彩の子ネットワーク相談室担当)

★ベビベビとーく

3/30

最終月曜日
10時15分～12時
来館6組+Zoom

赤ちゃんの表情や声、全身のおしゃべりに耳を傾けてみませんか？今のその子ならではの育ちに出会える嬉しい時間。ふれあい遊びや絵本も♪
アドボケーター: 渡邊寛さん(彩の子ネットワーク相談室担当)

🌞 土曜日にも楽しいよ！ 🌞

★土曜日のベビベビとーく

3/14 毎月第2土曜日

10時15分～12時 来館6組+Zoom

★赤ちゃんの時間 3/10

来館10組+Zoom 13時30分～14時30分
1か月の赤ちゃんから、集える時間。ふれあい遊びで、赤ちゃんがご機嫌に！

★お産のこと、話そう

3/24 来館5組+Zoom

毎月第4火曜日 13時30分～15時

妊娠、出産、みんなどうだった？おしゃべりできて、相談できる時間です。
協力: 大谷久美子さん(助産師・保健師)・伊藤匡子さん(助産師)

妊婦さんもどうぞ！

★子育てセミナー

「0歳からのお口育て講座」

3/13 来館10組+Zoom

10時15分～12時

講師: 長崎玲菜さん(アズ歯科 歯科衛生士)・武藤舞さん(栄養士)

聞きたいことがありましたら、事前に寄せてください！

みなさんと協力しあって、感染にも気をつけて、赤ちゃん・子どもたちとほっとできる場をつくりましょう。

ご来館にあたって…

- 【持ち物】手拭き用タオル・ねんねの赤ちゃんはバスタオル・オムツ替えシート・水分補給のための飲み物

以下の場合にご利用をお控えください。
・子ども37.5度以上、大人37度以上の発熱や咳、鼻水などの風邪症状がある場合
・発熱後、その翌日から5日を経過し、かつ、症状が軽快した後1日を経過するまでの期間
来館したら、検温と手洗いをお願いします。

【ワンファミリースペース(要予約)】

ひと組の親子さんで過ごせるスペースです。くわしくはブログへ

相談について

育児に関する悩み、どうしたらいいんだろうと思うこと、ちょっとしたことでも遠慮なくどうぞ。来館・電話・メールでお受けします。
時間: 10時～15時
電話: 048-778-5103(相談専用)
メール: asobouyo@sainoko.net

★春よこいこい♪みんなみんな

おおきなあれ！ in 武道館

10時15分～11時30分

3/18 定員70組

場所: 手あそび・体操・パラバルーンなど
場所: 埼玉県立武道館第一道場
※9時50分から受付開始

ねんねの子から、走れる子まで、ひろ～い場所であそぼう！

	2日(月)	3日(火)	4日(水)	5日(木)	6日(金)	7日(土)	8日(日)
AM	🐰🐻		🐰🐻	🐰🐻	🐰🐻	🐰🐻	
PM	🐰🐻 ～16:00	お休み	🐰🐻	13:30～★産後の身体を整えるトレーニング	13:30～マルチリンガル親子あそび	🐰🐻	お休み
AM	🐰🐻	13:30～	13:30～	🐰🐻	★子育てセミナー「0歳からのお口育て講座」 13:45～	★土曜日のベビベビとーく	★シングルマザーズサロン 13:00～通常開館
PM	🐰🐻 ～16:00	★赤ちゃんの時間	★まむまむとーく	🐰🐻	★産後のバランスボール	🐰🐻	🐰🐻
AM	🐰🐻	★ふたご座オリオン座サロン	★春よこいこい♪みんなみんなおおきなあれ！ in 武道館	★子育てセミナー へるへる	春分の日	★土曜日の子育てサロン	お休み
PM	🐰🐻 ～16:00	12:30～通常開館	12:30～通常開館	🐰🐻		🐰🐻	12:30～通常開館
AM	🐰🐻	★マザーズハロウワーク	お誕生会	★子育てサロン	🐰🐻	★サタデーへるへる	
PM	🐰🐻 ～16:00	13:30～★お産のこと話そう	10:30～14:00 HAPPY BIRTHDAY	12:30～通常開館	★わらべうた 13:20～Zoom ハビーマッサージ 14:00～来館	🐰🐻	お休み
AM	★ベビベビとーく	🐰🐻	★マザーズハロウワーク出張相談 3/24 10時～12時 来館4組 1組 25分間、就労の相談(保育あり)		🐰🐻	野の花ルーム 保健師さんが常駐しています。 計測・相談等どうぞ！	
PM	🐰🐻 ～16:00	🐰🐻			🐰🐻		

🐰🐻は、手遊び・絵本のハッピータイムです♪ AM:11:40頃～ PM:14:40頃～

プログラムは、来館参加とZoomを使用したオンライン参加と、どちらもあり!

悪天候や体調イマイチな日など、Zoom参加がオススメです!



※プログラムに来館でご参加の場合は、開始 10 分前を目安にお越しください。お子さんも、場に慣れる中、ご参加できます。

★あそべる♪学べる🌀子育てセミナー「べるべる」

3/19 来館6組+Zoom

保育士ジカちゃんの赤ちゃん・子どもに教えてもらおうシリーズ再開第22弾! 今月は第3木曜日 10時15分~12時

1月~3月のテーマ 赤ちゃん・子どもがぐーんと成長する時、いったい何が起きてるの?

赤ちゃん・子どもの成長って...すごい! いつの間にこんなことができるようになったんだろう?と、驚くこともしばしば。逆に、いつまでこんなふうなのかな?と、先の見えない成長を不安に思うこともある。そんなとき、子どもにどんなことが起きているのだろう。いっしょに考えてみませんか? アドボケーター: 渡邊寛さん(彩の子ネットワーク相談室担当)

第1回 1/16: 赤ちゃん・子どもにとって不安や緊張ってどんなこと? ~後追い・人見知りなど...

第2回 2/20: みんなの眠りにまつわる姿(寝姿・夜泣き・眠る前など)を持ち寄って ~夜の子どもの成長を知る

第3回 3/19: 子どもの側から考える“保育園・幼稚園”~親から離れて過ごすってどんなこと?

「べるべる」は、わが子の日々の写真やエピソードを、みんなで共有しながら、赤ちゃん・子どもを知っていくセミナーです。

小さなお子さんのママ・パパもぜひご参加ください!



★「サタデーべるべる」

3/28 来館6組+Zoom

毎月第4土曜日

(10時15分~12時)

ちょっと大きくなった子の話も聴ける! 土曜日が来やすいママパパ向けに、「サタデーべるべる」を開催します。内容は、左記と同様ですが、参加する方のお子さんの年齢を考慮して進めます。平日参加できなかった方もぜひ!

マルチリンガル親子あそび

3/6

※Zoomで参加したい方は事前にお声かけください

毎月第1金曜日 13時30分~14時

いろいろな国の言葉であそぼう! (ヒッポファミリークラブさん)

★産後のバランスボール

3/13

来館6組+Zoom

毎月第2金曜日 13時45分~14時45分

対象:産後2か月~

Gボールインストラクター: 宮川ひろこさん&徳永美穂さん

持ち物: 水分補給のための飲み物

※バランスボールは、貸し出します。

※動きやすい服装でご参加ください。



★産後の身体を整えるトレーニング

3/5

来館10組+Zoom

今月は第1木曜日 13時30分~14時30分

協力: 大谷久美子さん(助産師・保健師・整体師)

持ち物: 水分補給のための飲み物

※動きやすい服装でご参加ください。



★わらべうたベビーマッサージミニ講座

3/27

毎月第4金曜日

Zoom 13時20分~13時50分 定員制限なし

来館 14時~14時30分 10組

持ち物: 赤ちゃんの下に敷くバスタオル

インストラクター: 松永紀子さん



★シングルマザーズサロン ほっと♥ふーっと

3/15

毎月第3日曜日 10時15分~12時 来館5組+Zoom

シングルで子どもといっしょに生きていくことになって、過ごす日々... 自分に起きたことや、自分の気持ちを安心して話せたり、他の人の話を聴いたりしているだけでもいい。そんなサロンをシングルマザーの皆で開いています。

アドボケーター: 渡邊寛さん(彩の子ネットワーク相談室担当)

「そうだん室 どんぐり」のご案内

相談にいらっしゃる方のためだけの一番小さな子育てサロンの場です。子育てのこと、子どものこと、ご自身のことなど、今思うことをゆっくりお話いただけます。オンラインでも対応します。ご希望の方、随時予約を受け付けています。なお、相談はお電話でもお受けしています。

(相談電話)048-778-5103

★「産後のお母さんの心と身体を整えるヨガ」事前予約:10組
講師: 加藤真由美さん
持ち物: バスタオル・水分補給のための飲み物
※動きやすい服装でお越しください

いつも通りに遊ぶだけでもOK! 作って楽しむこともできる日です。Zoomで参加したい方は材料をお渡しますので事前にお知らせください。



折り紙タイム♪

3/12

13時40分~14時20分

季節のリースをつくらう



つくってあそぼう♪

3/2

10時30分~11時10分

おひなさまの紙皿シーソーをつくらう



★亅ふたご座オリオン座サロン亅

3/17

(ふたご・みつご・きょうだいの子育て♪みんな集まれ♪)

毎月第3火曜日 10時15分~12時 来館4組+Zoom

ふたご・みつご・きょうだいを育てながら感じること、みんなで聴いたり話したりしませんか。妊娠中の方も大歓迎です。

アドボケーター: 渡邊寛さん(彩の子ネットワーク相談室担当)



★土曜日の子育てサロン

3/21

毎月第3土曜日 10時15分~12時 来館5組+Zoom

パパもママも一緒に話せる場所。ともに子育てしたいから、それぞれ思うことを、言葉にしてみませんか?

アドボケーター: 渡邊寛さん(彩の子ネットワーク相談室担当)

★子育てサロン

3/26

毎月第4木曜日 10時15分~12時 来館5組+Zoom

子育てのうれしいも、たいへんも、みんなで持ち寄って、聴き合える場所。ちょっとほっとしにきませんか? 聴いているだけでも大丈夫。

アドボケーター: 渡邊寛さん(彩の子ネットワーク相談室担当)

お誕生会

3/25 毎月最終水曜日

10時半頃~14時頃~



手形のカード♪

3月生まれの子(3月生まれのママ・パパもOK)・お誕生月じゃない子どもみんな集まれ! ミニパラバルーンで一緒にあそぼう♪手遊びや紙芝居もあるよ。パースデーフォトスポットで記念撮影もどうぞ。

※お誕生会当日にプレゼントを持ち帰りの方は、事前にご来館ください

出張あそぼうよ@かわらぶき」開館日

3/2・3/23・3/30 (通常開館)

3/9 (AM 通常開館 / ★赤ちゃんの時間13:30~15:00)

3/16 (AM 通常開館 / ★産後のヨガ13:30~14:15)

来館の際の注意点や予約方法は、本町のあそぼうよと同様です。

★マークのプログラムは、予約をお願いします。

※12時~13時は、昼食が食べられるように、飲食スペースを開放しています。

場 所: 尾山台みんなの広場(上尾市瓦葺2716 尾山台郵便局隣)

開館日: 毎週月曜日(祝日除く) 10時~15時



ホームページ



ブログ



Instagramフォローしてね!