



# さわさわひろば

妊婦さん・0~12歳までの子どもとパパママ・祖父母の方向けの子育て支援ひろばです  
利用無料 常設/出張ひろばは予約不要 時間内はご自由にご利用ください

3

- 常設ひろば：月～土 第1・第3日曜(翌月曜は休み) 8:30～12:30/13:00～17:00
- 出張ひろば：火 9:30～14:30 曳馬協働センター2階和室
- ◇妊婦さんと家族のための講座(要予約)★多世代支援講座(要予約)♥パパのぼ(要予約)

月	火	水	木	金	土	日
イベントの詳細は裏面をみてね！ ひろばや講座の開催が変更となる場合があります。						1 ○
2	3 ○ ● 出張ひろば 9:30-14:30	4 ○	5 ○ ◇ 赤ちゃん用品 の話 10:00-12:00	6 ○	7 ○	8 ○ ♥ パパのぼ 10:00-12:00 -パパと遊ぼう-
9	10 ○ ● 出張ひろば 9:30-14:30	11 ○ しゃべりば 10:00-	12 ○	13 ○	14 ○ さわちゃんday 10:00-11:00 15:00-16:00	15 ○ ★ 多世代講座 10:00-12:00 -こどもと簡単トレ-
←-----はますくノート・ファイルweek-----→						
16	17 ○ ● 出張ひろば 9:30-14:30	18 ○ すこやかday 10:00-11:30	19 ○	20 ○	21 ○ ◇ お産の話 10:00-12:00	22
23 ○ ひろちゃんday 10:30- 15:00-	24 ○	25 ○	26 ○	27 ○ まなびば 10:00- -離乳食教室-	28 ○ ♥ パパのぼ 10:00-12:00 -パパと話そう-	29
30	31					

【常設ひろば】

📍 浜松市中央区広沢3-11-9  
(遠鉄バス[鹿谷南]下車徒歩5分)  
駐車場9台・駐輪場あり

お日さまいっぱい  
明るいお部屋です



【出張ひろば】

📍 浜松市中央区曳馬3-13-10  
曳馬協働センター2階和室

広々とした和室で  
のびのび遊べます



# 3月のスケジュール

！感染症予防を対策のうえ、ひろばを開催しています。  
体調不良の方や風邪の症状がみられる方は利用を控えてください。

プラスサポート ※要予約

8◎ 10:00-

## ♡ パパのば

-パパと遊ぼう- ハチになってあそぼう！

第1日曜日開催。大学生のお兄さんお姉さんと一緒に思い切り遊びましょう！



【パパのば】

28± 10:00-

## -パパと話そう-

第4土曜日開催。子どもを遊ばせながら、パパ同士で気軽に話しましょう♪

5◎

## ◆ 妊婦さんと家族のための講座

持ち物:親子健康手帳・はますくノート

10:00-12:00

### 「赤ちゃん用品の話」

助産師さんからテーマに沿ったお話をお聞かせしましょう。赤ちゃん人形を使って沐浴やおむつ替えの体験もできます。木曜日と土曜日の月2回開催、パパや上のお子さん、グランマ・グランパも一緒にどうぞ。



【妊婦さんと家族】

21± 10:00-12:00

### 「お産の話」

15◎

## ★ 多世代講座

### 「子どもと一緒に！簡単！楽しく！トレーニング」

講師：鈴木憲人氏（健康運動指導士・パーソナルトレーナー）

10:00-12:00

抱っこや遊びの時間を、家族で楽しめるトレーニング時間に！子どもと一緒に、パパ・ママ、グランパ・グランマも無理なく取り組めるトレーニングを体験し、体を上手に使うコツを身につけましょう！



【多世代講座】

18◎

## すこやかday

10:00-11:30

さわさわひろばに保健師さんが来ます。子どもの発育や発達について、気になること、わからないこと、どんなことでもお気軽にご相談ください。



【すこやかday】

7フォームから  
予約してね

ひろばで  
まってるよ

27◎

## まなびば

### 「離乳食教室」～栄養のプロからまなぼう～

10:00-

離乳食を始めたけれど、毎日のレシピに悩んじゃう... 気になる栄養の話や成長に合わせた食材選びなど、栄養士さんからお話を聞いて、日々の離乳食作りに役立てましょう。



【まなびば】



予約不要イベント

11◎

## しゃべりば

10:00-

浜松の情報や子育てトークなど、自由におしゃべりしましょう！



14±

## さわちゃんday

•10:00-11:00

工作デー  
「いもむしのさんぽ」

•15:00-16:00

を作るよ！



10◎

## はますくノートweek

~17◎

身長・体重測れます。  
はますくファイル・ノートをもちください。



23◎

## ひろちゃんday

•10:30-

はますくムービーギャラリー動画を紹介。親子で手遊び・ふれあい遊びをしましょう♪

•15:00-

**ボランティア募集中**  
ひろばのお手伝い・読み聞かせ・工作など。興味のある方はお気軽にスタッフまでお声かけください。



認定NPO法人  
はままつ子育てネットワーク ぴっぴ

【運営】認定NPO法人はままつ子育てネットワークぴっぴ  
浜松市子育て支援ひろば さわさわひろば 〒432-8013 浜松市中央区広沢3-11-9  
Tel:053-451-6558 (8:30-17:00) E-mail:sawasawa@hamamatsu-pippi.net

