

～運動・居場所・コミュニティを通じてママ の心身の健康と子育て世代の繋がりを作る～ 「ママぷらキッズ&ベビー」



令和5年(2023年)3月
ササハタハツまちラボ御中

ママぷらキッズ&ベビー



ママぷらっキッズ&ベビーとは？

日本母子健康運動協会トレーナー・インストラクターが主催する
親子のためのフィットネスコミュニティ
「Mamapura Kids&Baby (ママぷら キッズ&ベビー)」

“ママたちがぷらっと集まり、運動を通じてコミュニティが生まれる場所”
ママとベビーの“健康”と“笑顔”の輪を広げること、
そして、子育て世代の横の繋がり、地域との繋がり、
親子の繋がりを深めることを目的に活動しています。

渋谷区在住のママたちが運営する当団体は
「ササハタハツまちラボ第一期、第二期認定プロジェクト」であり、
渋谷区後援の子育て支援プロジェクトです。

～私たちのビジョン～

ママが健康でイキイキと過ごせること
ママが笑顔になること
ママが子育てしやすい環境を作ること
ママが孤立せずコミュニティを共有できること
ママが自分自身を大切に思うこと



渋谷区での活動

乳幼児親子・小学生の 交流・居場所作り・プログラム提供

- ・子育てに孤立しやすい0~3歳の親子に身体を動かすきっかけ作りや居場所、交流の機会を無料提供
- ・バレトンや産後運動
- ・キッズダンス
- ・親子体操/ベビーマッサージ
- ・無料子育て広場

地域へのネットワーク作り

- ・町会の活動に参加し運動の提供
- ・街づくりワークショップの開催
- ・子ども食堂さんとのコラボ企画で、運動&食事と新しい形の交流の提供
- ・地域で活動されている団体さんやお店とコラボしてイベントの開催
- ・渋谷区スポーツセンターとの連携

パパママ支援と情報の提供

- ・運動指導者による身体の不調相談
- ・社会福祉士による育児や生活の悩み相談がある方に、各関連機関の相談窓口を紹介
- ・家族交流会
- ・運動指導者資格取得支援

乳幼児虐待の未然防止

- ・ベビーシッターによるレッスン中の見守り託児
- ・月1回の無料子育て交流会を継続
- ・当団体以外のイベントなどの情報をSNSや公式ライン上で発信

「ササハタまちラボ」プロジェクトメンバーとして認定！

笹塚・幡ヶ谷・初台エリアの地域を活性への取り組み



渋谷区が、京王電鉄株式会社、一般社団法人「未来デザイン」と共同で「ササハタまちラボ」を設立。

2020年11月より「Mamapura Kids&Baby」がプロジェクトメンバーに入り、

渋谷区と共に、笹塚、幡ヶ谷、初台エリアの地域活性化のための活動を行うこととなりました。

私たちは、主に子育て世代に向けた「運動やコミュニティやふれあい」の取り組みを行なっております。

第1期、第2期ともにプロジェクトメンバーです。

ササハタハツまちラボを通じて、今年度もたくさんの出会いと挑戦ができました！

誠にありがとうございました。

活動実績

■ 定期的なレッスン

お子様連れで参加可能なクラスを継続開催
ママと赤ちゃんの健康をサポート



■ 地域イベントに出店

388Farmβ 2回 6月、11月

▼キッズダンスの発表の場、子供たちが楽しめる制作ワークショップを開催

おとなりサンデー 6月

▼リユース服や、親子体操、お話し会を開催

西参道フェス 7月

▼キッズダンスやラダーを使ったトレーニングなどを開催

西原ふるさと祭り 10月

▼ママぷら体操を披露

渋おば春まつり 3月

▼親子の運動ひろばを開催



■ Good Pass 掲載&渋谷のラジオ出演



■ 渋谷区スポーツセンターと連携 月1回の無料子育て広場 継続開催



■ 渋谷区スポーツセンターと企業、 そして地域の団体と連携しイベント開催



令和4年度の活動

1. ママと赤ちゃんの運動を通じた居場所

産後ママのためのバレトンfor産後ママを毎月2回定例開催。

渋谷区スポーツセンターや中幡子育て支援センターなどで子育て広場やイベントも開催しました。

ママと赤ちゃんが気軽に集い交流したり、産後のカラダをケアしたり、赤ちゃん通しも異年齢の中で運動したり遊べる場を作りママと赤ちゃんの憩いの場となりました。

“バレトンfor産後ママ”
月に2回定期開催毎月ほぼ満員御礼でした♪



↑開催無料の子育て広場の様子。
ママ達のカラダの不調を直接伺いながらレッスンをしました。



↑赤ちゃんをスタッフが見守りながらママたちは安心してレッスン中

2. ママと赤ちゃんの子育て支援プログラムの考案

桜美林大学の山口創教授に監修していただき子育て支援プログラムを考案。毎週の定期クラスとして開催しました。赤ちゃんと遊んだり、ママが発達について学ぶ時間もあり、ママは学びながら赤ちゃん自身も楽しめる時間でした♪「保育園に入る前は行く場所がないので毎週のレッスンは居場所でした」との声がとても多く、赤ちゃんたちの成長を参加者みんなで見守る貴重な時間となりました。



よちよち歩きの赤ちゃんや野外活動や工作タイム♪
妊娠中のママも上のお子様と毎週参加され
ママ達と交流をしたり軽運動を楽しみました。



運動したり、赤ちゃんや子供たちと
ゲームしたりしている様子



3. 様々な子育て世代への居場所

双子、年子、低体重児で生まれた子のサークル“渋谷ファクト”とコラボイベントを開催しました。当事者通しで交流したり、先輩ママやパパが具体的なアドバイスをしたり、家族撮影会や手形アートなど外出が大変なご家庭に向けて様々な内容の催し物を開催しました。総合ケアコミュニティせせらぎを使用させていただいたことで小さな赤ちゃんとおじいちゃんやおばあちゃんがお話をする機会も多く世代を超えての交流がありました。



↓せせらぎ開催したことでデイサービスのご高齢の方と子供たちの交流が生まれました。



↑パパやママと一緒に運動したい子供たち

4. 子供たちの居場所

大好評のキッズダンスのクラスでは季節に応じたイベントやダンス発表会を行いました。
ママやパパも一緒に子供たちとダンスをしたり、ハロウインの仮装をしたり家族みんなでダンスの時間を楽しみました♪



↓ダンス発表会の風景

↓ダンスワークショップでのレッスン



↓ハロウインのレッスン時の様子。ママやパパも本気の仮装をしてみんなで同じ振り付けのダンスを楽しみました♪



6. 地域との連携イベント

北浜プロジェクトさんやササハタハツファームβなど地域のイベントに出店させていただきました。

地域の人たちと子供たちが交流したり運動できる場の提供作り。そして普段ママぷら参加者のママたちが赤ちゃんと一緒にステージに出演したりママ達自身がチャレンジできる機会の場となりました。子育て以外の事をみんなで頑張る機会となりママたちが生き生きとした表情が印象的でした。



↓ママと赤ちゃんがステージ出演したイベント



7. ママぷら主催の子育てイベント

ママぷら主催の子育てイベント「大クリスマスパーティー」を行いました。約500人の申し込みがあり運営がびっくり仰天してしまったイベント。ハイハイの赤ちゃんから小学生高学年まで多くの子供達に参加した他、ママやパパがダンスをしたりDJを回したりと大人も子供も全員が主体的になったクリスマス会でした♪



ママぷらキッズ&ベビーの居場所と参加者総人数

ママエクササイズ
約 **200人**

ママ&ベビー
エクササイズ
約 **250人**

子供たちの居場所
約 **1000人**

主催イベント
約 **450人**

2022年度年間参加者数

約 **1900名**

(複数回参加者も含む)

今後の活動 ② 緑道沿いササハタハツエリアについて誕生！
ママぷらキッズ&ベビーがプロデュースするカフェ&コミュニティ空間「ママぷらroom」



去年思い描いていた形が
ついに実現します！



この度、ママぷらキッズ&ベビーは株式会社HappySunnyと連携し、
同社がデザインプロデュースする2023年4月1日(土)オープンの「cafe&studio Sea Walk」内、
1階のカフェ&コミュニティスペースを「ママぷらroom」として展開する運びとなりました。

運動/コミュニティ/居場所をコンセプトに、ママがお子様連れでぷらっと立ち寄れる
アットホームな空間を作ることを目的としています。

【具体的にこんなことを展開していきます✨】

1.ママと赤ちゃんの
ための体操や工作の
クラス

2.ママのための
ヨガやバレトンなどの
運動クラス
(託児付き)

3.ママのプライベート
パーソナルクラス
(託児付き)

4.ママのフリートーク
お茶会

5.ママのひとり時間の
ための一時預かり保育
(保育士)

6.ママの資格取得に
向けた職業講座

7.子供たちの遊び場

8.子供たちの職業
体験の場

9.こども食堂との
連携

10.月1回の地域の方に
向けたオープンイベント

子育て世代の皆様にとって、ママぷらroomが「第二の安心する居場所」となってもらえるよう、
ママに寄り添いながら居心地の良い空間を作っていきたいと思っています。

皆様のご利用心よりお待ちしております♡

ハタガヤの、あたらしい居場所。



Cafe & Studio
Sea Walk

Hello, Blue!
Hello, Hatagaya!

ワンちゃんとお外で
ちょっと休憩♪



Dog

ママと赤ちゃんが
ゆっくり過ごせる場所



With baby

親子で一緒に
ヨガエクササイズ



fitness

外でコーヒーを飲んで
リラックスタイム



Cafe time

今しか撮れない
ベビーフォト&ムービーを♪



Baby Photo

NEW
2023.04.01 (Sat)
OPEN

Produced by Happy Sunny



アクセス



京王線 幡谷駅から徒歩3分 / 小田急線 代々木上原駅から徒歩3分

Welcome!



Seawalk

〒151-0066
東京都渋谷区西原 2-35-1
プランエール代々木 101

営業日: 月 - 金 9:30-17:00
定休日: 土日祝
※土日祝はイベントや買切時にオープン



Sea walkがお届けする6つの空間

Cafe Space



PuraPura★Cafe

赤ちゃんママ、子供たちが
ゆっくり時間を過ごせるカフェスペース

Coffe Stand



Sea Walk - Coffe Stand-

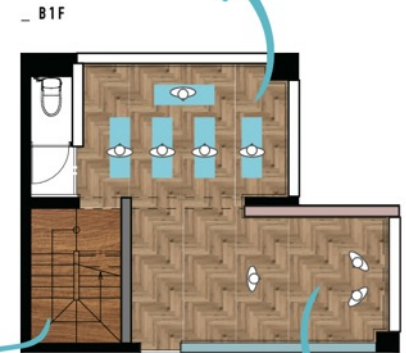
外は緑道公園が目の前に広がり
ゆっくりとコーヒーを飲みます

Exercise Studio



Sea Walk -Exercise Studio-

ヨガやパーソナルトレーニング、
ライブ配信もできる多目的スペース



Design Office



Happy Sunny Design Studio

ハッピーなアイデアいろいろ生まれる
Happy Sunnyのデザインオフィス

Art Studio



Sea Walk -Art Studio-

さまざまなアーティストの作品が
1FからB1まで階段の壁に展示

Photo Studio



Sea Walk -Photo Studio-

ウェディングやニューボーンなど
写真のムービーが撮影できるスタジオ

4/1(土) - 4/7(金) 限定オープニング キャンペーン

Instagramのフォローをすると...
コーヒー1杯 & お菓子を
無料でプレゼント!



※なくなり次第終了となります



Instagram



ご静聴いただき
ありがとうございました



Mamapura Kids&Baby