



～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」

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



令和5年(2023年)5月
ササハタハツまちラボ御中

ママぷらキッズ&ベビー

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

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



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。

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。

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。

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♪

5. 地域との連携イベント

北渋^約プロジェクトさんやササハタハツファーム^約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。

6. 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が参加した他、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 参加者数 総勢】



活動の様子



これからの課題

1、妊娠期から情報提供できるように構築していくには？

ママが出産してから、子育て環境の情報(子連れで行ける場所など)を知るのではなく、妊娠期からもっとそういうところがあるということを知ってもらえるようにしていきたい。出産後にすぐにこのようなコミュニティがあるという安心に繋がりたい。特に第一子を出産するママの手に届けていきたい。出産してから1ヶ月は入院したり、ほぼ家から出ない時期。2-3ヶ月で少しずつ赤ちゃんとの生活に慣れてくる。3-4ヶ月くらいから外に出てみようかな、と思った時にSNS等で調べて、初めて情報を手に取るというのは遅すぎるため。その前段階で情報が届くように、渋谷区や産院や保健所などと連携を取れるようにしていきたい。

2、子育ての悩みや環境は常に変わっていく、それに対応していくには？

子育ては子供の年齢が変わっていくとともに、子供の環境の変化や興味の変化も変わってくる。それに対応できるようにママぷらでは0歳から未就園児、年中さんから小学校低学年までの子供を対象にした様々なコンテンツを取り入れていきたい。そのためにも、一緒にプロジェクトを手助けしてもらえ各分野のプロの方とコラボさせていただきながら進めていきたい。

今後の展開

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」内の1階カフェ&コミュニティスペース、B1スタジオスペースをお借りして、「ママぷらroom」として様々な子育て支援プログラムをやらせていただくことになりました。運動/コミュニティ/居場所をコンセプトに、親子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。

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

