



渋谷区で子育てしたくなる 「地域の親子コミュニティづくり」

ママがぶらっと気軽に集まり、運動を通じてコミュニティと笑顔の輪が広がる居場所



プロジェクト概要

親子のためのフィットネスコミュニティ

産前産後運動指導者資格を有するママたちが主催する、親子のためのフィットネスコミュニティ。
"ママたちがふらっと集まり、運動を通じてコミュニティが生まれる場所" 親子の"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、親子のふれあい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。

主な活動としては、月に2回「ママと赤ちゃんのための運動遊び」、月に1回「無料子育て広場」を渋谷区スポーツセンター内で定期開催しています。また、こどもたちの居場所作りも行うなど、子育て世代が気軽に集まれる空間を作ることにフォーカスしています。

去年1年間の活動を通じて総勢約700組の親子と関わることができました。孤立団体としてではなく、渋谷区内で活動されている子ども食堂や想いが一緒の団体とコラボさせていただくことで、さらに人と人との繋がりを感じ、地域に根付いた団体としてこれからも発展していき、子育て世代の息抜きの居場所となっていきたいです。



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

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

乳幼児虐待の未然防止

- 助産師会、助産師の産後ケア（マミーズルームしろた様）
- ベビーシッターによるレッスン中の見守り託児
- 子育て交流会



活動実績

渋谷区社会福祉協議会助成団体
こども食堂「渋谷区おばさん」
コラボ企画でキッズダンス提供



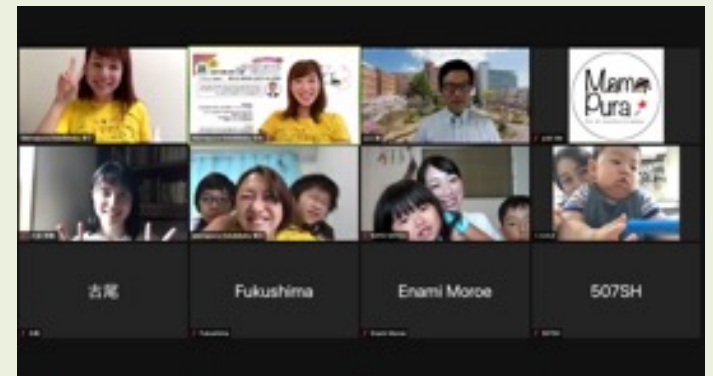
●渋谷区子育てネウボラ公式チャンネルにて
「赤ちゃんと一緒にできるママのための産後運動」の
動画提供



幡ヶ谷町会長さんが開催する
こども食堂「みんなのカフェ大空」
地域の皆さんへの運動提供



●メディアで大活躍中の桜美林大学・山口創教授をお招きし、マインドフルネス
子育ての講演会をオンラインで開催



2歳～10歳までの子供たち約150人の子供たちが参加

「子どもたちのダンスを通じての居場所」

子どもたちにとって、ちょっぴり刺激的で楽しい新しい居場所となっていた。
一緒に見ている保護者も、子供たちにつられて一緒にダンスをしている風景も見られ、同じ時間を家族で共有して楽しみました。



@mamapura_kids_baby



@mamapura_kids_baby



@mamapura_kids_baby



K Funky



Team Lily



Groovin J



HoukagoDance

↑ダンスのチームができ、
新しい仲間ができた。
発表会の場を作り、
みんなが表現できるような
環境を作った。

↑月に1回、
子ども食堂の「渋谷区おばさん」
代々木立正寺にて
無料でダンスのワークショップを
行った。

0歳～3歳まで未就園児とママたち約100人が参加

「産後ママ＆ベビーたちのフィットネスを通じての居場所」

首座り前の赤ちゃんも多くご参加いただき、産後のお悩み伺ったり、レッスンを通じて顔見知りになったり悩みを共有し合う、ママたちには憩いの場となりました。



↑無料子育て広場



@mamapura_kids_baby



おとなりサンデー×子育て支援センター×渋谷パパマママルシェイベント「カラダが動けばココロが変わる！赤ちゃんと遊ぼう＆抱っこdeエクササイズ」運動提供

産後ママのためのバレトン®クラス



渋谷区子育て支援団体

@mamapura_kids_baby



@mamapura_kids_baby



▼ベビーシッターによる見守り有りのクラスを定期開催、継続中



赤ちゃん～おじいちゃん、おばあちゃんまで総勢110人にご参加いただきました。

「フィットネスやコミュニティを通じて地域と繋がる」

こども食堂「みんなのカフェ大空」とコラボさせていただき
都営幡ヶ谷3丁目アパート集会場にてクリスマス会を開催！

↓親子の撮影会や親子体操、読み聞かせ



↓世代関係なく
みんなで体を動かそう！



↑クリスマス料理をつくろう！

渋谷区の団体さんとのコラボで繋がる



渋谷どこでも運動場プロジェクトさん
コラボイベント



渋谷どこでも運動プロジェクト × ママぷら Kids&Baby



ありがとうございました🙏😊



第一弾@初台緑道(幡代小前) 参加者約 80名
第二弾@渋谷区スポーツセンター 参加者約 50名

ササハタハツ緑道「親子のための利用方法」 検討ワークショップ合同主催開催

【主催】

MIT メディアラボ、シティサイエンスグループ
東京大学 先端科学技術研究センター、未来デザイン
Mamapura Kids&Baby

■2021.3/15(月)、2021./20(日) ZOOM開催
親子に優しい街づくりを目指した検討ワークショップを行いました。



【オンラインイベント】

■ふれあい子育てサロンスイミー
主催イベントにゲスト出演→
「保活情報をシェア」2021.5/28(金)



■ママぷら主催□
地域の繋がりを作るための
子育てイベント
2021.4/25(日)



■渋谷papamama マルシェ
主催
抱っこdeエクササイズ
←「ママぷら体操」開催

