



○子どもの成長と子育てを応援します。
○乳幼児を連れていつでも気軽に遊べ、ゆったりと自由に過ごすことができます。

申込制 プログラム

事前申し込み方法について

- 事前申込制のプログラム（講師の先生のプログラムや行事等）は、**事前に申し込みが必要**です。
- 申込受付時間は平日午前 10:00～午後6:00 土日午前 10:00～午後5:00です。
受付窓口にて申し込みをお受けします。
- プレパパ・プレママ向けのプログラムのみ電話申込可能です。受付時間は窓口と同じです。

5月のハピハピ★バースデー

8日（水）10:15～10:45

5月生まれのお友達集まれ！
みんなでお祝いをしましょう！

- 対象 ■ ①5月生まれの乳幼児
②5月にハーフバースデーを迎える0歳児
- 申込 ■ 4月24日（水）～5月7日（火）

ベビーマッサージ

13日（月）10:15～11:00

大好きなママの手で赤ちゃんのからだところを育めます！
お子さんの嬉しい・楽しい・気持ちいいを感じる可愛い姿に癒されましょう！

- 対象・定員 ■ねんねの親子：8組
- 申込 ■4月30日（火）～
- 費用 ■オイル代 100円
*プログラム内でパッチテストを行います。
- 持物 ■大きめのバスタオル・水分
- 講師 ■ロイヤルセラピスト協会ゴールドライセンス所有
佐野 奈々さん

赤ちゃんとおママのための リフレッシュタイム♪

～心も体もすっきりしよう！～

18日（土）10:00～10:30

ベビーマッサージで赤ちゃんとのスキンシップを楽しんだり、
お家でもできるパパママのストレッチも紹介します♪
今回は赤ちゃんの便秘解消につながる内容です！

- 対象・定員 ■ ねんね～すりばい前までの
赤ちゃん親子 10組
- 申込 ■ 5月1日（水）～
- 講師 ■ チャイルドボディセラピスト
永井美仁さん

ちくちくハンドメイド もくもくスタイづくり

25日（土）10:45～11:45

かわいいスタイをお子さんにプレゼントしませんか？

- 対象・定員 ■
プレパパ・ママ～ねんねまでの赤ちゃん親子 6組
*託児対応はありません。
- 持物 ■ ソーイングセット
- 費用 ■ 400円
- 申込 ■ 5月11日（土）～
- 協力 ■ 東 優子さん

おしえて！助産師さん ～ママの子育て相談会～

27日（月）10:15～11:00

出産・育児についてママのお悩みを助産師さんに相談できます。
お気軽にご参加ください♪

- 対象・定員 ■ プレママ：3組 乳幼児ママ：8組
- *こちらのプログラムは男性の入場はできません。
- 申込 ■ 5月13日（月）～
- 講師 ■ 助産師 内田 綾子さん

～子どもはみんな芸術家～ きっずアート 「キラキラセンサーボトル」

29日（水）①15:00～15:25 ②15:30～15:55

きっずアートは幼児さん向けのお絵かきや工作の時間です。
好きなパーツを入れて自分だけのキラキラボトルを作ろう！

- 対象 ■ 年少さん～年長さんの親子
- 定員 ■ 各回5組
- 申込 ■ 5月15日（水）～

子育て支援講座 ほめるってどうするの？ ～ほめて育てる育児のコツ～

①6月19日 ②6月26日 ③7月3日（水）
10:15～11:15
申込開始日：5月29日（水）～

子育ては休む暇もなく…本当に毎日頑張っているパパやママ。
毎日のことだから、イライラしたり、子どもがいう事を聞いてくれなくて困ったり、つい大声で叱ってしまったり…。参加者の皆さんとお話しながらお子さんとのより良い関係作りについて考えてみましょう。

- 対象 ■
・杉並区在住で **3回連続参加が可能**な方
・1歳半～3歳のお子さんを持つ保護者
- 定員 ■ 6組
・お子さんと一緒に参加できます。
・保護者のみの参加も歓迎します。
- プログラム ■
①ほめてみよう ②一緒に楽しもう ③しつけに挑戦
・グループワークやロールプレイを中心に進めます
- 講師 ■
臨床心理師 田崎 美佐子さん

★当日参加プログラムのご案内★

当日、開始時間までに会場にお越しください



ままーず
おはなしの会

15日(水) 14:30~15:00

楽しい楽しいおはなしの会! どんなおはなしが聞けるかはお楽しみに♪

- 対象 ■ 乳幼児親子・小学生
- 協力 ■ おはなしの会 ままーず



自分だけのスペシャルデザイン!

オリジナル名札作り

15日(水)

①10:00~10:45 ②11:00~11:45

フェルトでお子さんのオリジナル名札を作りましょう。

- 対象 ■ 乳幼児親子
- 定員 ■ 各回先着 12組
- 申込 ■ 各回 30分前~窓口受付

フレイタイム

7・14・21・28日(火)
10・24・31日(金)

15:00~15:30

プレイホールでボールなどであそべます
*17日はしゃぼん玉遊びのためお休みです。

- 対象 ■ 乳幼児親子

フレイタイムプラス

11、25日(土)
15:00~15:30

土曜日にもフレイタイムを実施します!
11日は「パラバルーンであそぼう!」

- 対象 ■ 乳幼児親子

しゃぼん玉あそび

17日(金) 15:00~15:30

プレイひろばで乳幼児親子さん同士、しゃぼん玉をとばしてあそびましょう。

- 対象 ■ 乳幼児親子
- 協力 ■ 母親クラブ いたば会



〈乳幼児親子と小学生の交流プログラム〉

フレイホールでみんなであそぼう!

2・9・16・23・30日(木) 16:30~16:45

乳幼児さんと小学生と一緒に遊ぶ時間です。

- 対象 ■ 乳幼児親子・小学生



「みんなであそぼう!」終了後は「小学生タイム」です。

小学生がプラザのホールで遊べる時間です。

[NEW] 小学生タイムプラス 8日・22日(水) 17:00~17:45

ホール全面で遊ぶプログラムです。

※「小学生タイム」「小学生タイムプラス」中、乳幼児親子のホール利用はできません。ご理解・ご協力をお願いします。

年齢別プログラム

年齢に合わせたふれあい遊びや工作、親子体操などを親子で楽しめます。当日、受付でお申し込みください♪詳しいプログラム内容はプラザの掲示板をご覧ください。

プログラムの進行の関係で、開始10分経ちましたら受付を終了させていただきます。



たまごちゃんタイム

【金曜日】

★
10日・17日・24日・31日

10:15~10:45

【対象】

ねんねの赤ちゃん親子



きんちゃんタイム

【金曜日】

★
10日・17日・24日・31日

11:00~11:30

【対象】

はいはいの赤ちゃん親子



もくちゃんタイム

【木曜日】

2日・9日・16日

★
23日・30日

11:00~11:30

【対象】

歩きはじめ~しっかり歩くまで
(おおむね1歳児)の親子



せいちゃんタイム

【火曜日】

★
7日・14日・21日・28日

11:00~11:30

【対象】

しっかり歩ける
(おおむね2・3歳児)親子

★のついている日のプログラムは計測の日です。手形・足形もとれます。 協力：民生児童委員

子ども・子育てプラザ下高井戸はこんな施設です。

☆利用相談事業

ご家族のニーズに応じて、「どのようなサービスがあるか」「どう利用すればよいか」等の利用相談と情報提供を行います。

☆居場所事業~ほっと・つどう・つながる~

- ・乳幼児を連れていつでも気軽に立ち寄り、ほっと過ごすことができます。
- ・年齢に応じた玩具などで、親子で遊ぶことができます。
- ・子どもの成長や子育てに関する講座や遊びのプログラムなどを実施します。
- ・これから子育てを始める方(妊娠中の方)も利用できます。

☆子ども・子育てプラザを利用できる方(対象)

- 乳幼児親子
 - ・0歳~未就学児親子
 - ・乳幼児だけで利用はできません。(大人の付き添いが必要です)
- これから子育てを始める方
(妊娠中の方とそのパートナー)
- 小中高生

小中高生はマルチルームとラウンジのみ利用できます。
未就学のお子さんと一緒に遊ぶ場合にはマルチルームをご利用ください。



杉並区ホームページからプラザニュースをご覧ください。
(毎月25日に更新)



【アクセス】



- ・京王井の頭線「西永福駅」南口下車 徒歩15分
- ・京王線「桜上水駅」北口下車徒歩12分
- ・すぎ丸バス(浜田山駅⇄下高井戸駅間)「塚山公園」下車 徒歩10分

