

○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9:00～午後6:00 土日午前9:00～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。



ほめるってどうするの？

～ほめて育てる育児のコツ～【全3回】

2日(水)、9日(水)、16日(水) 10:15～11:15

お子さんとのより良い関係づくりや子育てのアイデアを皆さんで共有する講座です！同室託児スペースもあります♪

- 対象・定員 ■ 杉並区在住の1歳半～3歳のお子さんの保護者 ※3回連続参加が可能 6組
- 申込 ■ 6月18日(水)～※2次元コードからのみの受付です



しもたかフラザ夏まつり

19日(土) 15:00～16:15

プラザ夏のイベント！
みんなでお祭りを楽しみましょう。
盆踊りや出店もあります。

- 対象 ■ 乳幼児親子
- 定員 ■ 50組
- 申込 ■ 5日(土)～



キラキラセタクッキング☆

～白玉入りフルーツポンチづくり～

1日(火) 14:30～15:30

ゼリーを星型に抜いたり、白玉団子を丸めてキラキラフルーツポンチを作りませんか？
暑い夏にぴったりの、爽やかデザートです。

- 対象 ■ 年少～年長児親子
- 定員 ■ 8組
- 申込 ■ 6月17日(火)～30日(月)
- 材料費 ■ 一組200円



乳幼児のための 熱中症対策&身の回りの危険

3日(木) 14:45～15:45

本格的な暑さを感じる季節になりました。熱中症のお話と乳幼児に起こりうる水の事故や誤飲について学んでみませんか。

- 対象 ■ 乳幼児親子、プレママ・パパ 保護者の方のみの参加もできます
- 定員 ■ 20組
- 申込 ■ 6月19日(木)～
- 協力 ■ 杉並区救急協力員 小谷 好美さん



キッズアート☆

ハンドペインティング

～みんなで夏まつりの看板をつくろう～

4日(金) 14:45～15:30

夏のクラフトスペシャルタイムを楽しみましょう。みんなでハンドペインティングをします。すてきな看板を作って夏まつりを盛り上げましょう。

- 対象 ■ 年少～年長
- 定員 ■ 10組
- 申込 ■ 6月20日(金)～



クラフトバンドで作る

キャラクターチャーム

7日(月) ①10:00～10:45

②11:00～11:45

涼しげなクラフトバンドで、カバンやベビーカーに付けれるチャームを作りませんか？

- 対象 ■ 乳幼児親子
- 定員 ■ 各回6組
- 申込 ■ 6月23日(月)～
- 協力 ■ 母親クラブふたば会



パパと一緒に

ボール遊びを楽しもう♪

12日(土) 1部 10:30～11:00

2部 11:00～11:30

親子でコミュニケーションをとりながらボールを使って体を一緒に動かします♪

- 対象 ■ 1部：2歳～年少の親子 2部：年中・年長の親子
- 定員 ■ 1部：12組 2部：8組
- 申込 ■ 6月28日(土)～
- 講師 ■ 高井戸運動場 館長 潘 鎮浩さん



夏のコンサート

13日(日) 11:00～11:45

暑い夏にぴったりの曲や体を動かしたくなる曲など、子どもから大人まで楽しめるコンサートです♪

- 対象 ■ プレパパ・ママ5組 乳幼児親子30組
- 申込 ■ 6月29日(日)～
- 協力 ■ 杉並区役所音楽部 リズムティスト



7月のハピハピ★バースデー

14日(月)、20日(日)

10:15～10:45

7月生まれのお友達集まれ！
みんなでお祝いしましょう！

- 対象 ■ ①7月生まれの乳幼児 ②7月にハーフバースデーを迎える0歳児

- 申込 ■ 14日参加者：6月30日(月)～7月13日(日) 20日参加者：6月30日(月)～7月19日(土)



わらべうたキッズマッサージ

25日(金) 11:00～11:30

わらべうたを歌いながら行う楽しいマッサージです。仰向けを嫌がるお子さんでも座りながら参加できます。

- 対象 ■ 歩き始めから2歳まで
- 定員 ■ 12組
- 申込 ■ 11日(金)～
- 講師 ■ わらべうたキッズマッサージインストラクター、社会福祉士 えいこさん



バレトン

30日(水) 11:00～11:30

バレエ・ヨガ・フィットネスを組み合わせた「バレトン」で体を動かしリフレッシュしましょう。

- 対象 ■ 首のすわったお子さん～1歳半までの親子
- 定員 ■ 8組
- 申込 ■ 16日(水)～
- 講師 ■ バレトニンストラクター 産後運動指導者 村林 栄子さん



乳幼児の熱中症を予防しましょう

子どもは体温の調節機能が十分に発達していないため、大人より熱中症になるリスクが高くなります。対策など詳しくは以下の杉並区役所のHPをご覧ください。

<https://www.city.suginami.tokyo.jp/s053/news/20594.htm>



★当日参加プログラムののご案内★

当日、開始時間までに会場にお越しください



七夕を楽しもう☆

1日(火)～7日(月)

★七夕かざり・短冊をかざろう

伝統の七夕かざりや短冊に願いをこめて
プレイホールの笹に飾りましょう！
開所時間中はいつでも作って飾れます。

■ 対象 ■ 乳幼児親子・小学生



ちょっぴりこわ～い

おはなし会

17日(木) 14:30～15:00

暑い夏にちょっぴりこわ～いおはなしを
聞いて涼しくなってみませんか？

■ 対象 ■ 乳幼児親子、小学生
■ 協力 ■ 石井 育代さん

＜乳幼児親子と小学生の交流プログラム＞

プレイホールで みんなであそぼう！

毎週火曜日 16:00～16:45

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
8日・22日(火)の
16:30～16:45はおはなしです。

パパとかんかんタイム

5日(土)

①10:00～10:30

②10:35～11:05

③11:10～11:40



ホールで電車で遊ぶ時間です。
ママの参加もできます。

■ 対象 ■ 乳幼児親子
■ 定員 ■ 各回先着順5組
■ 申込 ■ 各回30分前～窓口受付
※祝日等により日にちが変更になる場合があります。



プレイタイム

毎週(金) 17:15～17:45

プレイホールでボールなどで
あそべます。

■ 対象 ■ 乳幼児親子



プレイタイムプラス

26日(土) 11:00～11:30

土曜日にもプレイタイムを実施します！
プレイホールでボールなどで遊べます。

■ 対象 ■ 乳幼児親子

お庭にある砂場で泥あそびができます！

7月22日(火)～夏季限定

10:00～12:00／14:00～16:30

お水を使って泥あそびができます！

泥が苦手な子は水あそびだけでもできます。



自分だけのスペシャルデザイン！ オリジナル名札作り

22日(火)

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

小学生タイム

毎週(木) 16:45～17:45

小学生がホールを使って遊ぶ時間です。

ボールや一輪車などで遊べます。

(一輪車で遊ぶ時には上履きが必要です)

小学生タイムプラス

9日・23日(水) 17:00～17:45

ホール全面で遊ぶプログラムです。

一輪車は使えません。

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】

※4日はきんちゃんとのため
時間が変わります 10:15～11:00

4・11・18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】

※4日はたまごちゃんとのため
時間が変わります 10:15～11:00

4・11・18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】

3・10・17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】

1・8・15日

11:00～11:30

【対象】

しっかり歩ける
(おおむね2・3歳児)親子

今月の計測の日は25日(金)11:35～12:00です。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