

11月のテーマは

2024

子ども・子育て

フラガ

11月 下井草

【編集・発行】児童青少年課  
子ども・子育てプラザ下井草  
〒167-0022 杉並区下井草 3-13-9  
TEL 03-3396-8888

【開所時間】

《月～金》午前9:00～午後6:00

《土・日》午前9:00～午後5:00

【休業日】

毎月第1日曜日・祝日

年末年始（12月29日～1月3日）

今月の休業日 3(日)・4(月)・23(土)

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ぶ、ゆったりと自由に過ごすことができます♪

話題の競技に挑戦しよう！

要申込

### 「モルック」講習会

5(火) 15:00～16:00

フィンランドうまれのスポーツ「モルック」を体験しませんか？木の棒を倒して点を取るゲームです

- ◆対象：年少～年長の幼児親子
- ◆定員：20組
- ◆申込：10月22日(火)～
- ※保護者が受付または電話で申込んでください
- ◆協力：杉並区スポーツ振興財団
- ※動きやすい服装でご参加ください

要申込

### 教えて！冬の過ごし方

8(金) 14:00～14:45

冬に気をつけること冬の衣服の選び方  
空調設定についてお話しします

- 講師：手島 看護師
- ◆対象：乳幼児親子
- ◆定員：30組
- ◆申込：10月25日(金)～
- ※保護者が受付または電話で申込んでください
- ◆協力：下井草保育園

看護師さんに聞いてみよう！

パパとあそぼう！

### 秋の遠足ごっこ

16(土) 10:30～11:00

プレイルームで遠足ごっこを  
楽しもう！

- ◆対象：乳幼児親子

☆ママ・パパ大歓迎☆

### クリスマス フォトスポット作り

26(火) 11:00～12:00

12月に向けてクリスマスの  
フォトスポットを作ります  
手伝ってくれる方 大募集♪

(出入りは自由です 時間内いつでもご参加できます)

- ◆対象：乳幼児親子
- ◆共催：あそび～の下井草

要申込

プレパパ・プレママ大歓迎！

### 赤ちゃん絵本の選び方

10(日) 12:00～12:15

図書館の職員が赤ちゃん向け  
絵本の選び方と楽しみ方を  
お話しくれます

- ◆対象：妊娠中の方とそのパートナー  
0歳児親子
- 協力：図書館職員

要申込

プレパパ・プレママ大歓迎！

### マタニティ ロゼット を作しましょう

16(土) 11:00～12:00

マタニティマークのついた  
オリジナルロゼットバッジを  
作りましょう！

- ◆対象：プレママ・プレパパ
- ◆定員：8組
- ◆申込：11月2日(土)～
- ※受付または電話で申込んでください
- ※当日は11:15までにお越しください

### 申込みについて

- 申込時間 月～金 9:00～18:00  
土日 9:00～17:00
- 申込対象はプログラムによって異なります
- 区民優先**プログラムは、当日空きがあれば区外の方も申込ができます
- 申込は**定員になり次第締め切り**とさせていただきます

予告

栄養士さんに聞いてみよう

### 離乳食の話

12/5(木) 10:30～11:15

中期～後期の離乳食の進め方を中心に  
栄養士さんがお話しくれます  
気になることなど質問もできますよ！

- ◆対象：0、1歳の乳幼児親子
- ◆定員：20組程度
- ◆申込：11月21日(木)～
- ※保護者が受付または電話で申込んでください
- 協力：荻窪保健センター

予告

心と体をリフレッシュ！

### 産前産後ヨガ

12/7(土) 11:00～11:45

ヨガで体を整えて心地よい時間を過ごしましょう♪

- 講師：ヨガインストラクター 田中道子さん
- ◆対象：安定期に入り医師に運動制限等されていない  
妊婦の方とそのパートナー  
産後3ヵ月以降のママとそのパートナー  
(お子様と参加できます)
- ◆定員：プレママ・プレパパ 8組  
産後ママ・パパ 8組
- ◆申込：11月10日(日)～
- ※本人が受付または電話で申込んでください
- ◆持ち物：ヨガマットまたはバスタオル

### プレイルームは

使えません

10(日)・17(日)

すべて9:00～17:00

杉並区主催のパパママ学級のため  
プレイルームは終日利用できません  
ご協力をお願いします



当日受付で申し込んでください

対象：乳幼児親子



フルバ  
フルママ  
大歓迎!

## 年齢別プログラム

実施予定プログラム内容(例:お誕生会・手形アート・音楽遊び・工作・運動遊び・ゲーム会等)詳しくは館内掲示をご覧ください

おおむね0歳児対象

おおむね1歳児対象

おおむね2・3歳児対象

**木** **ねんねはいはいタイム**  
10:30~11:00 / 14:30~15:00

**火** **よちよちタイム**  
10:30~11:00

**水** **とことこタイム**  
10:30~11:00

7・14・21・28

5・12・19・26

6・13・20・27

※午前・午後も同じプログラムです  
どちらかご都合に合わせてご参加ください



フルバ  
フルママ  
大歓迎!

みんなあつまれ!

**のび~のひろば**  
1(金)10:30~11:15  
(身体測定受付 11:00 終了)

身体測定・情報コーナー  
おしゃべりコーナーなど盛りだくさん

- 共催：あそび~の下井草
- 協力：民生児童委員
- ◆対象：乳幼児親子



なおしてもらおう!

**おもちゃの病院**  
14日(木)13:00~14:30

おもちゃは7日(木)からお預かりします  
21日(木)までに取りにきてください  
ひと家族1点とさせていただきます

- 協力：杉並おもちゃドクターズ
- ◆対象：乳幼児親子



**火** **わんぱくタイム**  
15:00~15:45

- 5日「モルック講習会」のため お休み
- 12日 手形アート & 誕生会
- 19日 落ち葉で秋の工作  
(拾った落ち葉を持ってきてOK!)
- 26日 **わんぱくクッキング**  
「りんごの蒸しパン」  
(詳しくは下記をご覧ください)  
※5日・26日は申込制です



**要申込** わんぱくクッキング

**「りんごの蒸しパン」づくり**  
26(火)15:00~15:45

- ◆対象：年少~年長親子 ◆定員：20組
- ◆材料費：100円(子ども一人につき)
- ◆申込：5日(火)~19日(火)
- ※保護者がおつりのないように材料費をそえて受付で  
申し込んでください
- ※19日以降の返金はできません
- ◆持ち物：てふきタオル、飲み物、エプロン



リズムにあわせてあそぼう!  
**みんな de ドレミ**

18(月)10:30~11:00  
~ 秋のあそび ~

ピアノに合わせて体を動かしたり  
ふれあいあそびを楽しんだりしましょう!

- ◆対象：乳幼児親子



プレイルームで広々と!

**トレイン GO !!**  
24(日)  
9:00~16:30

電車のおもちゃでダイナミックに  
あそべます!  
※プレイルームで一部遊べない遊具があります

- ◆対象：乳幼児親子



みんなで楽しく♪

**わくわくタイム**

(月)(木)(金)(土)(日) 15:30~  
(火) 15:45~

親子のふれあいあそびやダンスなどを  
楽しめます♪ 10分程度のプログラムです  
※プログラム等の都合により中止または時間が  
変更になることもあります  
◆対象：乳幼児親子



水ようびは♪

**わくわくタイム**

With 小学生  
(水) 16:30~16:45

小学生と一緒に遊びやダンスをします  
※このあとの時間は「小学生タイム」の  
ためプレイルームは使えません

- ◆対象：乳幼児親子・小学生



マルチ3で開催!

**わんぱくひろば**  
With 小学生

(火)14:00~17:00

3歳以上限定の特別なおもちゃが登場!  
おもちゃのパーツが小さいため  
3歳以上の幼児親子のみご利用になります  
※プログラム等の都合でお休みになることがあります

- ◆対象：3歳~小学生



## 子ども・子育てプラザはこんな施設です

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。
- ◇年齢に応じた遊具などで、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)も気軽に立ち寄ってください。
- 先輩ママと交流もできます。

利用相談事業

ご家庭のニーズに応じて、  
「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。  
(月~金 10:00~17:00)

利用できる方(対象)

- ★子どもとその保護者  
◇乳幼児を主たる対象とする施設ですが、  
小学生や中高生も利用ができます。
- ◇乳幼児だけの利用はできません。  
(大人の付き添いが必要です)

★これから子育てをはじめる方  
(妊娠中の方とそのパートナー)



杉並区ホームページ  
からプラザニュースが  
ご覧いただけます。  
(毎月25日に更新)

車椅子をご利用の方へ  
受付は2階にありますが、  
スロープをご利用いただけます。  
車椅子で使えるトイレも  
ありますので、お気軽に  
お越しください。



## アクセス

- ☆関東バス☆【下井草2丁目】下車 徒歩3分
- ◎荻窪駅・下井草駅間 荻10系統
- ◎阿佐ヶ谷駅・下井草駅間 阿50、阿51系統
- ☆西武新宿線☆【下井草駅】下車 徒歩8分

