



【開所時間】

月～金 9：00～18：00  
土・日 9：00～17：00

【休業日】

毎月第1日曜日・祝日・年末年始  
7日（日）・29日（月）

子どもの成長と子育てを応援します。  
乳幼児を連れてゆったりと自由に過ごすことができます。

\*事前申込制のイベント\*

＜事前申込制のプログラムの申込について＞

- 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、**事前に申込が必要**です。
- 杉並区在住の方はプログラム実施日の2週間前14：00から、プラザの窓口にて申込ができます。  
※電話での申込はできません。定員になり次第締め切ります。
- 申込は**杉並区民優先**となります。区外の方は、プログラム実施日1週間前の14：00から空きがあれば申込ができます。
- キャンセルの場合は、当日のプログラム開始前までに必ずご連絡をお願いします。  
当日の申込の場合は、空き状況（キャンセル分を含む）に応じて、プログラム開始5分前に受付けます。  
なお、希望者が多い場合は、ジャンケンとさせていただきます。
- 全てのプログラムにおいて、開始10分を過ぎたら受付を終了いたしますので、遅れての参加はできません。



親子ふれあい体操

19(金) 11:00～11:40

＜講師＞芹沢 和子先生  
＜対象＞乳幼児親子（おおむね1歳児～未就園児向け）  
※お子さんが一人で歩けるようになったら参加できます  
＜定員＞16組  
＜申込＞5(金) 14:00～

手遊び、ふれあい遊び、リズム遊びなど、  
体をたくさん動かして遊びましょう



ベビーマッサージ

26(金) 11:00～11:30

＜講師＞稲垣 綾 先生（チャイルドボティセラピスト）  
＜対象＞2ヶ月～7ヶ月までの乳児親子（首の据わっているお子さん）  
＜定員＞15組  
＜参加費＞100円（オイル代として）  
\*釣銭がないように、お願い致します。  
＜申込＞12(金) 14:00～  
＜持ち物＞バスタオル 余ったオイルを持ち帰る容器  
講師の方と一緒にベビーマッサージをします。  
ホホバオイルを使います



妊娠期のご家族対象プログラム

★こちらのプログラムのみ電話での申込ができます。  
参加ご希望の場合は事前にお電話ください。

《施設見学＆プログラム体験》

18(木) 14:40～15:10

利用の説明とプログラム体験ができます。

《施設見学＆ミニプログラム体験》

毎週水～金曜日（休業日除く）14:45～15:15

利用の説明と施設の見学、ミニプログラム体験ができます。



ドレミファランド



11(木)  
15:15～15:45  
(受付:15:00～)

21(日)  
①10:15～10:45  
(受付:10:00～)  
②11:00～11:30  
(受付:10:45～)

＜対象＞乳幼児親子  
＜定員＞当日先着 16組  
親子で音楽に合わせてダンスをしたり楽器を  
使って音楽を楽しめます

キッズ工作



17(水) 15:30～16:30 (受付:15:25～16:10)  
25(木) 15:30～16:30 (受付:15:25～16:10)

※1回4組、20分交代制です。

＜対象＞年少児～年長児親子  
＜定員＞当日先着 12組  
※受付時間内に受付をすれば参加できます

パパと遊ぼう



14(日)・28(日)  
11:30～11:45

＜対象＞乳幼児と父親  
＜申込・定員＞ありません。  
時間までにお越しください。  
妊娠期のご家族の方、見学ができます。  
お父さんとお子さんで、  
お手軽なふれあい遊びなどをします。

当日申込制

# 0・1・2・3歳児親子年齢別プログラム

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  
※当日の申込が必要です。直接、子ども・子育てプラザ高円寺へお越しください。

1歳9か月～未就園児の  
幼児親子対象  
**わかばタイム**  
火曜11:00～11:30  
＜実施日＞16・23  
＜定員＞先着16組  
＜受付＞当日10:45～

1歳～1歳8か月までの  
幼児親子対象  
**ふたばタイム**  
水曜11:00～11:30  
＜実施日＞17・24  
＜定員＞先着25組  
＜受付＞当日10:45～

0歳6か月までの  
乳児親子対象  
**おまめタイム**  
木曜10:15～10:45  
＜実施日＞18・25  
＜定員＞先着16組  
＜受付＞当日10:00～

0歳7か月～1歳までの  
乳児親子対象  
**めばえタイム**  
木曜11:00～11:30  
＜実施日＞18・25  
＜定員＞先着20組  
＜受付＞当日10:45～

## ワンポイントタイム ☆火・水・木・金 午後3時からのおちこっとプログラム☆

1階ベビールームでは赤ちゃんが楽しめるふれあい遊びや絵本の読み聞かせを、2階プレイホールでは幼児が楽しめる体操や絵本の読み聞かせなど5分程度の「ちよこっと」プログラムを行います。

実施日：火曜・水曜・木曜・金曜（※午後のプログラムがある日はお休みになります）  
時間：15時（午前中のプログラムがない日は11時も実施します）

4/9・10・11日のワンポイントタイムは今年度のつどいやプログラムの紹介を含むスペシャルなワンポイントタイムを行います。（15分程度）ぜひご参加ください。

### 《当日申込プログラムについて》

- 当日申込のプログラムは受付開始時間に定員を超えた場合、抽選となります。受付時間までに石鹸での手洗いと利用票の記入を済ませた方が抽選にご参加できます。
- 定員に達していない場合でも、プログラム開始後10分が過ぎましたら受付を締め切ります。兄弟で参加される場合には、上のお子さんの年齢に合わせてプログラムにご参加ください。
- プログラムを安全に進めるため、定員を設けています。年齢別プログラムは、1週間にひとつ選んで申込んでください。

### 小学生と乳幼児の交流プログラム

#### いっしょにあそぼ

毎週金曜日 16:30～16:45

毎週金曜日16:45～17:45の時間、プレイホールの利用は、小学生の占有の時間になります。小学生といっしょにダンスをしたりゲームをしてあそびます。

### のりものタイム

＜実施日＞5(金) 8(月) 12(金)



15(月) 22(月)  
10:00～11:45

子ども用の乗り物や屋根付きカーに乗って遊ぶことができます。○の日は、のりものタイムプラスの日で、ボールプールやトランポリンなどもあります。

＜申込＞事前の申込は必要ありません。

### 移動文庫みつばち

＜実施日＞18(木) 14:30～16:30

気持ちをテーマにした絵本や、子育てに役立つアンガーマネジメントの本などを紹介して頂いたり、直接先生とお話する事ができます。

大野 由美さん

一般社団法人日本アンガーマネジメント協会  
認定ファシリテーター、主任児童委員



### 光と音の癒しの空間/ スヌースレンルーム

開所日は毎日実施

心がリラックスできる、光と音を楽しめる時間です。お子様からお母さん、妊婦さんまでゆったり過ごしませんか？

### 子ども・子育てプラザ高円寺はこんな施設です

#### ☆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・つどい・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1階のマルチルーム2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1階ラウンジをご利用ください。

### 一時預かり事業

1時間単位で就学前のお子さんをお預かりします。

- 区内在住の生後6か月から小学校就学前までの健康で集団生活が可能な乳幼児です。
  - 利用料1時間800円(杉並子育て応援券利用可)端数は現金払いになります。
  - 初回利用の際は、事前に登録・面談が必要です。
- ＜ご予約・お問い合わせ＞  
下記の番号に直接ご連絡下さい。

一時預かり事業専用電話

03-6383-2616



### ＜アクセス＞



JR中央線高円寺駅 下車徒歩7分

東京メトロ丸の内線  
新高円寺駅 下車徒歩10分