



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分前に受け付けます。  
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。



子育て支援講座

自己肯定感を育む親子関係の関わり

29（土）10:15～11:45

自己肯定感を育む為には、どのように子どもと関われば良いのか、  
子どもが大きくなって役立つ子育ての軸となる講座です。

<講師> 飯田 佳子 先生（公認心理師）

<対象> 乳幼児の保護者

<定員> 20組 保護者の方のみの参加も歓迎です。

※託児はありませんが後方にお子さんが遊べるスペースを  
用意しています。

<申込> 8（土）9:00～

是非お父さんお母さんご一緒に  
ご参加ください



親子ふれあい体操

14（金）11:00～11:40

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。

<講師> 芹沢 和子 先生

<対象> 乳幼児親子

（おおむね1歳～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> 5/31（金）14:00～



ベビーリトミック

21（金）  
11:00～11:30

親子でふれあいあそびを  
楽しみましょう。

<講師> 千葉 理恵子 先生

<対象> 0歳児親子

（2ヶ月以上で  
首が据わっているお子さん）

<定員> 20組

<申込> 7（金）14:00～

キッズランド

親子クッキング

「かんたんチーズボール」

27（木）15:30～16:30

親子でクッキングを楽しみましょう。

<対象> 年少児～年長児親子

<定員> 10組

<申込> 13（木）14:00～25（火）

<参加費> 200円（材料費として）

\*申込時にご用意ください

親子ヨガ

28（金）  
11:00～11:30

赤ちゃんと一緒にリフレッシュ  
しましょう

<講師> 稲垣 綾 先生

<対象> 0歳児親子

（2ヶ月以上で首が  
据わっているお子さん）

<定員> 16組

<申込> 14（金）14:00～

予告 セ夕会

7/5（金）

第1部 10:00～10:40

第2部 10:50～11:30

<対象> 0歳～

未就園児親子

<定員> 各回 30組

<申込> 6/21（金）14:00～

\*定例イベント\*

パパとあそぼう

9（日）、30（日）  
11:30～11:45

<対象> 父親と乳幼児

親子でお手軽なふれあい遊び  
などをして遊びます。

妊娠期のご家族の方、  
見学ができます。



0さいの！パパとあそぼう

「ファーストブック  
のはなし」

23（日）

11:00～11:30

<対象> 0歳児と父親

はじめての絵本選び、読み聞かせ  
などを紹介します。

ママも一緒にどうぞ。

妊娠期のご家族の方、見学が  
できます。



キッズ工作

11（火）15:30～16:30

<受付時間> 15:25～16:10

<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



ドレミファランド

13（木） 15:15～15:45

（受付：15：00～）

16（日）①10:15～10:45

（受付：10：00～）

②11:00～11:30

（受付：10：45～）

<対象> 乳幼児の親子

<定員> 当日先着 16組

親子で楽しむ音楽プログラムです



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



## わかぼタイム

火曜 11:00～11:30

＜実施日＞4・11・18・25

＜定員＞先着 20組

＜受付＞10:45～

1歳～1歳8か月までの  
幼児親子対象



## ふたぼタイム

水曜 11:00～11:30

＜実施日＞5・12・19・26

＜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＞6・13・20・27

＜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



## めぼえタイム

木曜 11:00～11:30

＜実施日＞6・13・20・27

＜定員＞先着 20組

＜受付＞当日 10:45～

### ＜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の対象となります。
- ・定員に達していない場合にも、プログラム開始後10分で受付を締め切ります。
- ・きょうだい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。
- ・人数制限を行っているため、年齢別プログラムは1週間にひとつ選んで申し込んでください。

### 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

小学生と一緒にダンスをしたりゲームなどをして遊びます。

毎週金曜日 16:45～17:45

フレイホールの利用は、小学生の占有の時間になります。

### 移動文庫みつばち

＜実施日＞20(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

乳幼児親子どなたでも参加できます。  
事前の申込は必要ありません。

### のりものタイム

＜実施日＞3(月)・7(金)・10(月)・

17(月)・24(月)

10:00～11:30



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。乳幼児親子どなたでも参加できます。事前の申込は必要ありません。

### 妊婦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&おまめタイム体験

13(木) 10:00～10:45

施設見学後、6か月までの乳児親子対象プログラムの体験ができます。

#### 施設見学&ワンポイントタイム体験

毎週水～金曜日\*休業日を除く

14:45～15:15

施設見学と手遊びや絵本の読み聞かせ等のミニプログラムの体験ができます。



### ワンポイントタイム

毎週火～金曜日 15:00～

\*午後プログラム実施日を除く

ふれあい遊びや絵本の読み聞かせなど5分程度の「ちょこっと」プログラムを行います。

乳幼児親子どなたでも参加できます。  
事前の申込は必要ありません。

### \*令和6年度プラザミーティング開催\*

【開催日】6月14日(金)10:00～11:30

子ども・子育てプラザでは、皆様のご意見を伺いながら今後のプラザの運営に反映していくため、「プラザミーティング」を開催します。

【申込・問合せ】子ども・子育てプラザ高円寺  
(03-3315-0395)

＼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、光と音を楽しめます。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・つどろ・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 高円寺駅 下車徒歩 7分

東京メトロ丸ノ内線  
新高円寺駅 下車徒歩 10分