



【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  
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\*

＜事前申込制のイベントの申し込みについて＞

- 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。
- 杉並区在住の方は受付開始の日時から、**プラザの窓口にて申し込み**ができます。\*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し込みができます。
- ※電話での申し込みはできません。**・定員になり次第締め切ります。

ベビーマッサージ

1(金) 11:00～11:30  
 <講師> 稲垣 綾 先生  
 (チャイルドボディセラピスト)  
 <対象> 2ヶ月～7ヶ月までの乳児親子  
 (首のす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)  
 \*申込時にお預かりします。  
 \*釣銭がないように、お願い致します。  
 <持ち物> バスタオル  
 余ったオイルを持ち帰る容器  
 <申込> 10/18(金) 14:00～  
 講師の方と一緒に  
 ベビーマッサージをしましょう。

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講座～  
 8(金)・15(金)・22(金)  
 10:15～11:15【全3回】  
 <対象> 杉並区在住の1歳半～3歳のお子さんを持つ保護者  
**\*3回すべてに参加可能な方\***  
 <定員> 6組  
 保護者の方のみの参加も歓迎です。  
 同室託児スペースもあります。  
 希望の方は、お申し出下さい。  
 <申込> 10/18(金) 14:00～

0歳児親子向け  
ピラティス

8(金) 10:45～11:30  
 <講師> 松平 裕子 先生  
 (産後ピラティス指導)  
 <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> 先着15組 ※託児はありません。  
 親子で一緒におこないます。  
 <持ち物> バスタオル  
 <申込> 10/25(金) 14:00～  
 産後の体を戻す第一歩！産後ピラティス  
 初めての方でも安心してご参加ください。

スキンシップ遊び

15(金) 11:00～11:30  
 <講師> 上原 千奈美 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> 15組  
 <申込> 1(金) 14:00～  
 親子でふれあいあそびを、楽しみましょ

キッズランド  
キッズダンス  
「親子ヒップホップ」

27(水) 16:15～16:45  
 <対象> 年少児～年長児親子  
 <定員> 16組  
 <申込> 13(水) 14:00～25(月)  
 親子でヒップホップダンスを楽しみましょう。  
 ダンスが大好きな職員と共に踊ります。

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。  
**定例プログラム<おまめタイム体験会>**  
 28(木) 10:00～10:45  
 利用案内後、出産してから赤ちゃんに参加できるプログラムの見学ができます。  
**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  
 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。

親子ふれあい体操

29(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～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> 15(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。

予告 クリスマス会


12/13(金) 第1部 10:15～10:45  
 第2部 11:00～11:30  
 <対象> 乳幼児親子  
 <定員> 各部30組  
 <申込> 11/22(金) 14:00～12/6(金)  
 <参加費> 50円  
 (申込時に頂きます。おつりのないように現金のご用意をお願いします)

# \*当日申込制イベント\*

	<b>キッズ工作</b>		<b>12(火) 15:30~16:30</b> (受付: 15:25~16:10) <対象>年少児~年長児の親子 <定員>当日先着12組 1回4組、20分交代制です。*受付時間内に受付をすれば参加できます。
	<b>0さいの! パパと遊ぼう</b> おはなし小道具をつくろう!		<b>10(日) 11:00~11:30</b> <対象>0歳児と父親 <定員>16組 日常のちょっとした時間にお子さんやり取りする際の小道具を紹介します。 (人数により、ママが同伴できない場合があります。ご了承ください)
	<b>パパと遊ぼう</b>		<b>17(日) 11:00~11:30</b> <対象>乳幼児と父親 *定員・受付は特にありません。お父さんとお子さんで一緒にあそびましょう。
	<b>ドレミファランド</b>		<b>24(日) ①10:15~10:45(受付:10:00~) &lt;対象&gt;乳幼児親子 ②11:00~11:30(受付:10:45~) &lt;定員&gt;当日各回先着16組 28(木) 15:15~15:45(受付:15:00~)</b> 音楽に合わせてダンスをしたり楽器を使ったりなどをする、親子で一緒に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。

 <p><b>1歳9か月~未就園児の</b> 幼児親子対象 <b>わかぼタイム</b> 火曜 11:00~11:30 &lt;実施日&gt;5、12、19、26 &lt;定員&gt;先着 20組 &lt;受付&gt;当日 10:45~</p>	 <p><b>1歳~1歳8か月までの</b> 幼児親子対象 <b>ふたぼタイム</b> 水曜 11:00~11:30 &lt;実施日&gt;6、13、20、27 &lt;定員&gt;先着 25組 &lt;受付&gt;当日 10:45~</p>	 <p><b>0歳6か月までの</b> 乳児親子対象 <b>おまめタイム</b> 木曜 10:15~10:45 &lt;実施日&gt;7、14、21、28 &lt;定員&gt;先着 16組 &lt;受付&gt;当日 10:00~</p>	 <p><b>0歳7か月~1歳までの</b> 乳児親子対象 <b>めぼえタイム</b> 木曜 11:00~11:30 &lt;実施日&gt;7、14、21、28 &lt;定員&gt;先着 20組 &lt;受付&gt;当日 10:45~</p>
---	--	---	--

**ワンポイントタイム** 毎週火~金曜日 15:00~ <対象>乳幼児親子  
\*午後のプログラム実施日を除く \*午前のプログラムのない期間は11:00~も実施します  
ふれあい遊びや絵本の読み聞かせなど5分程度のプログラムを行います

### 《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。
- プログラム開始後10分が過ぎましたら、定員に達していない場合でも、受付を締め切らせていただきます。
- 兄弟、姉妹で参加される場合につきましては、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。
- プログラムの適性人数を考慮して人数制限を行っています。
- 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

小学生といっしょにダンスをしたりゲームをしてあそびます。

**小学生占有タイム 16:45~17:45**

★フレイホールは、小学生の占有の時間になります。



### のりものタイム

<実施日>11(月)、18(月)、22(金)、25(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。

<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> 21(木) 14:30~16:30

講師:大野 由美 先生

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

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。

光と音の癒しの空間/

### スヌーズレントタイム

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 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