



【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
 6月休業日 2日

○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 10:00～午後6:00 土日午前 10:00～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】**

19日(水) 26日(水) 7月3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回連続参加が可能な方 6組**
- 申込日 ■ 5月29日(水)～
- 講師 ■ 臨床心理師 田崎 美佐子さん

さっこ先生のリトミック

5日(水) ①10:15～10:45 ②11:00～11:30

音楽に合わせて親子でスキンシップあそびを楽しみましょう♪

- 対象 ■ ①はいはい～よちよち歩きの乳幼児親子
②あるき始め始め～2歳の幼児親子
- 定員 ■ 各回 15組
- 申込 ■ 5月22日(水)～
- 講師 ■ 土澤 咲子さん

乳幼児のための熱中症対策 & 身の回りの危険

8日(土) 10:30～11:30

本格的な暑さがやってくる前に、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 ■ プレパパ・プレママ、乳幼児親子(保護者の方のみの参加もできます)
- 定員 ■ 20組
- 申込 ■ 5月25日(土)～
- 講師 ■ 杉並区救急協力員 小谷好美さん

はやねはやおき 4回食

10日(月) 10:15～11:15

楽しい育児は生活リズムを整えるところから始めましょう。はやねはやおきと、おいしく食事が食べられるコツをお伝えします。

- 対象 ■ 0歳～2歳児親子
- 定員 ■ 10組
- 申込 ■ 5月27日(月)～
- 協力 ■ 東京第二友の会

6月のハピハピ★バースデー

12日(水) 10:15～10:45

6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 ■ ①6月生まれの乳幼児
②6月にハーフバースデーを迎える0歳児
- 申込 ■ 5月29日(水)～
6月11日(火)

フラキャン!

～たき火でホットドックとスモアづくり～

15日(土) 11:00～12:00

プラザのお庭でプチアウトドアクッキングを楽しもう！パパの参加も大歓迎です♪

- 対象 ■ 年少～年長さん親子
- 定員 ■ 8組 ※1組2名
- 参加費 ■ 1組 400円
- 持ち物 ■ 1Lの空の紙パック×2、紙皿、軍手、長そで・長ズボンを着用
※詳しくは申込書をご覧ください。
- 申込 ■ 6月1日(土)～

あつまれ！トイトレーズ!

～ざっくばらんにみんなでお話しませんか？～

17日(月) 11:00～11:30

トイトレを始めようかな？と思っている方、トイトレ中の方、興味のある方、ぜひどうぞ！みんなでトイトレを楽しみましょう♪

- 対象・定員 ■ 乳幼児親子8組
- 申込 ■ 6月3日(月)～
- 協力 ■ 小野 亜希さん

井村隊長の親子で体づくり運動

23日(日) 15:00～16:00

遊びのように楽しみながら、親子で体づくり運動をしましょう！

- 対象 ■ 3歳～6歳(未就学児)親子
- 定員 ■ 12組
- 申込 ■ 6月9日(日)～
- 講師 ■ すぎなみ体づくりキャラバン 井村隊長

歯科衛生士さんによる歯磨きデビューについて

24日(月) 11:00～11:30

歯みがきのことや虫歯予防についてのお話が聞けます♪

- 対象 ■ 歯が生え始めたお子さんとその保護者向け
- 定員 ■ 8組
- 申込 ■ 6月10日(月)～
- 協力 ■ 高井戸保健センター

～子どもはみんな芸術家～

きっずアート

「カラフルストローネックレス」

26日(水) ①15:00～15:25 ②15:30～15:55

きっずアートは幼児さん向けのお絵かきや工作の時間です。好きなパーツを組み合わせさせてネックレスをつくらう♪

- 対象 ■ 年少さん～年長さんの親子
- 定員 ■ 各回 5組
- 申込 ■ 6月12日(水)～

セタコンサート

29日(土) 15:15～16:00

セタにちなんだ曲はもちろん、みんなが知っているアニメソングや手あそび曲など、子どもから大人まで楽しめるコンサートです♪

- 対象・定員 ■ 乳幼児親子 30組
プレパパ・プレママ 5組
- 申込 ■ 6月15日(土)～
- 協力 ■ 杉並区役所音楽部 リズムテイスト

★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

絵本ライブ

19日(水) 15:00~15:30

「対話式」絵本の読み語りの会です。ぜひ、お気軽にご参加ください。

- 対象 ■ 乳幼児親子、小学生
- 協力 ■ こどもの成長を護る

杉並ネットワーク
井原 太一さん



自分だけのスペシャルデザイン!

オリジナル名札作り

3日(月)

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

フレイタイム

毎週火・金曜日

15:00~15:30

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



〈乳幼児親子と小学生の交流プログラム〉

フレイホールでみんなであそぼう!

毎週木曜日 16:30~16:45

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



フレイタイムプラス

8、22日(土)

15:00~15:30

土曜日にもフレイタイムを実施します!

- 対象 ■ 乳幼児親子

「みんなであそぼう!」終了後は「小学生タイム」です。

小学生がプラザのホールで遊べる時間です。

【NEW】小学生タイムプラス 12日・26日(水) 17:00~17:45

ホール全面で遊ぶプログラムです。

※「小学生タイム」「小学生タイムプラス」中、乳幼児親子のホール利用はできません。ご理解・ご協力をお願いします。



定期的な危機管理訓練を行っています

安心安全にご利用いただけるよう

ご協力をお願いいたします



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】★

7・14・21・28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】★

7・14・21・28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】★

6・13・20・27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】★

4・11・18・25日

11:00~11:30

【対象】

しっかり歩ける
(おおむね2・3歳児)親子

★のついている日のプログラムは計測の日です。手形・足形もとれます。 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)



令和6年度プラザミーティング開催

子ども・子育てプラザでは、子育て当事者等のご意見を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。

【開催日】令和6年7月10日(水) 10:45~11:45
〈子ども・子育てプラザ下高井戸にて実施〉

【申込・問合せ】子ども・子育てプラザ下高井戸
(03-3304-0260)



【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
- ・すき丸バス (浜田山駅⇄下高井戸駅間) 「塚山公園」下車 徒歩10分