



○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。受付窓口にて申込をお受けします。
- 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。

おしえて！助産師さん

～ママの子育て相談会～

22日(月) 10:15～11:00



日頃の子育てについてみんなでお話しませんか？
身近なお悩みなど助産師さんに相談もできます！
お気軽にご参加ください！

■ 対象・定員 ■ プレママ：3組 乳幼児ママ：8組

こちらのプログラムは男性の入場はできません。

- 申込 ■ 7月8日(月)～
- 講師 ■ 助産師 内田 綾子さん

フラネタリウム

**24日(水) ①11:00～11:30 ②13:30～14:00
③14:30～15:00 ④15:30～16:00**

子ども・子育てプラザ下高井戸のホールで、満天の星空が観られます！
星座や月、惑星のお話などを聞きながら、きれいな星空を楽しみましょう！

■ 対象 ■ ①②乳幼児親子
③④小学生・小学生のきょうだいのいる親子

- 定員 ■ 各回 25名
- 申込 ■ 7月10日(水)～
- 協力 ■ 杉並区社会教育センター



**くるくるネックレスを
作ろう♪**

**1日(月) ①10:00～10:45
②11:00～11:45**

和布を使って可愛いネックレスを
作りませんか？ Tシャツに映える
素敵なネックレスです♪

- 対象 ■ 乳幼児親子
- 定員 ■ 各回 6組
- 申込 ■ 6月17日(月)～
- 講師 ■ 渡邊多記子さん
- 協力 ■ 母親クラブ 心たば会



**ママのための
アロマの
セルフマッサージ**

8日(月) 10:45～11:30

アロマでリラックス&リフレッシュしましょう♪

- 対象 ■ 乳幼児ママ、プレママ
(お子さんと一緒に参加できます) *託児はありません
- 定員 ■ 14組
- 参加費 ■ 70円(申込時) ※オイル代
- 申込 ■ 6月24日(月)～
- 講師 ■ RAJA 認定リフレクソロジスト
AEAJ 認定アロマセラピー
インストラクター
大久保 まりえさん



**7月の
ハピハピ★バースデー**

10日(水) 10:15～10:45

7月生まれのお友達集まれ！
みんなでお祝いをしましょう！

- 対象 ■ ①7月生まれの乳幼児
②7月にハーフバースデーを迎える0歳児
- 申込 ■ 6月26日(水)～
7月9日(火)



親子リズム体操 17日(水) 11:00～11:30

親子で一緒に身体を動かし、心身をリフレッシュしましょう！
楽しみながら赤ちゃんの成長を促します。

- 対象 ■ 3か月からおおよそ1歳半までの乳幼児親子
- 定員 ■ 20組
- 申込 ■ 7月3日(水)～
- 講師 ■ バレトインストラクター
産後運動指導 村林栄子さん



～子どもはみんな芸術家～ きっずアート

「紙ねんどでクッキーを作ろう！」

17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。

- 対象 ■ 年少さん～年長さんの親子
- 定員 ■ 各回 5組
- 申込 ■ 7月3日(水)～



水あそび

**7月23日(火), 25日(木), 26日(金), 30日(火),
8月1日(木), 2日(金), 20日(火), 22日(木), 23日(金)**

①10:15～10:45 ②11:00～11:30

プレイひろばで楽しい水あそび！
ひとり1つのたらいを使って遊びます！

- 対象 ■ 1～3歳の未就園児親子
- 定員 ■ 各回 7組
- 申込 ■ 7月9日(火)～

参加当日に必要な持ち物などがあります。
詳しくは申込用紙をご覧ください。



子どものヘアカット講座

**29日(月) 1部<お話編>10:00～10:30
2部<実践編>10:45～11:30**

髪の毛を切る際のちょっとしたコツを知れます！
実践編では、講師のアドバイスをもらいながら実際に
お子さまの髪を切ってみます。

- 対象 ■ 1部：乳幼児保護者 2部：2歳以上親子向け
- *1部<お話編>はプレママ、パパも参加できます。
- 定員 ■ 1部：8組 2部：6組
- 申込 ■ 7月1日(月)～
- 講師 ■ 美容師 佐藤 祐輔さん



乳幼児の熱中症を予防しましょう

子どもは体温の調節機能が十分に発達していないため、大人より熱中症になる
リスクが高くなります。対策など詳しくは以下の杉並区役所のHPをご覧ください。

<https://www.city.suginami.tokyo.jp/news/r0605/1087702.html>



**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。



★当日参加プログラムのご案内★

当日、開始時間までに会場にお越しください

七夕を楽しもう☆

1日(月)～6日(土)

★七夕かざり・短冊をかざろう



伝統の七夕かざりや短冊に願いをこめて、プレイホールの笹に飾りましょう！
開所時間中はいつでも作って飾れます。

■ 対象 ■ 乳幼児親子・小学生

ぴよぴよタイム

22日(月), 29日(月), 31日(水),

8月19日(月) 15:00～15:15

赤ちゃん向けのミニプログラムです。
ふれあいあそびなど楽しみましょう♪

■ 対象 ■ たまごちゃんタイム・
きんちゃんタイムの対象の方
(ねんね～はいはいの
赤ちゃん親子)



自分だけのスペシャルデザイン!



オリジナル名札作り

31日(水)

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

〈乳幼児親子と小学生の交流プログラム〉

プ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

みんなでいっしょに
たのしもう♪



プレイタイム

毎週火・金曜日

15:00～15:30

プレイホールでボールなどで遊べます!

■ 対象 ■ 乳幼児親子



小学生タイム

毎週木曜日 16:45～17:45

小学生がホールを使って遊ぶ時間です。
ボールや一輪車などで遊べます
(一輪車で遊ぶ時には上履きが必要です)

※「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。



小学生タイムプラス

10日・24日(水) 17:00～17:45

ホール全面で遊ぶプログラムです。
一輪車は使えません。

プレイタイムプラス

13, 27日(土)

15:00～15:30

土曜日にもプレイタイムを実施します!
13日は「サーキットであそぼう」を
実施します。

■ 対象 ■ 乳幼児親子



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、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】

5日・12日・★19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】

5日・12日・★19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】

4日・11日・★18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】

2日・9日・★16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。



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)



☆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。

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