

令和6年度
フラザニュース
11月



編集・発行：杉並区児童青少年課
子ども・子育てプラザ下高井戸
〒168-0073
杉並区下高井戸 4-19-6
TEL：03-3304-0260

【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
11月休業日 3日・4日・23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。受付窓口にて申込をお受けします。
- プレパパ・プレママ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】**

13日、20日、27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る方：6組
- 申込 ■ 10月30日(水)～
- 講師 ■ 臨床心理士 田崎 美佐子さん



わらべうたであそぼう♪

6日(水) 11:00～11:30

親子で触れ合いを楽しみながら、わらべうたであそびましょう！お気軽にご参加ください♪

- 対象・定員 ■ 0～2歳児親子：15組
プレママ・プレパパ：3組
- 申込 ■ 10月23日(水)～
- 講師 ■ 塚原 道子さん



**おしゃべりフラザ！
～おしえて助産師さん～**

11日(月) 10:15～11:00

離乳食や授乳、発達のことなど日頃の育児のあれこれを助産師さんと一緒にみんなでお話しませんか？気軽にみんなでお話しましょう♪
プレパパ・パパも参加できるようになりました。

- 対象・定員 ■ 乳幼児親子：8組
プレパパ・プレママ：3組
- 申込 ■ 10月28日(月)～
- 講師 ■ 助産師 内田 綾子さん



太郎先生の

音楽であそぼう♪

13日(水)

①14:15～14:45 ②15:00～15:30

音楽と歌、ママや自分の声など、音を体で感じてあそびます。

- 対象・定員 ■
- ①ねんね～よちよちの乳幼児親子:15組
- ②年少～年長の幼児親子:10組
- 申込 ■ 10月30日(水)～
- 講師 ■ 打楽器/ピアノ/幼児音楽教育 法島 太郎さん



親子で楽しむ音楽あそび

16日(土) 15:00～15:45

音楽に合わせて身体を動かし、親子で音楽を楽しみましょう♪

- 対象 ■ よちよち歩き～3歳までの乳幼児親子
- 定員 ■ 25組
- 申込 ■ 11月2日(土)～
- 講師 ■ 洞口 晶子さん
衣川 良子さん



11月のハピハピ★バースデー

18日(月) 10:15～10:45

11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 ■ ①11月生まれの乳幼児
②11月にハーフバースデーを迎える0歳児
- 申込 ■ 11月5日(火)～17日(日)



アロマクラフト ハーブの香り袋(サシェ)作り

18日(月) ①14:15～14:45 ②15:00～15:30

カラフルなハーブとアロマオイルで香り袋を作りましょう。

- 対象・定員 ■ 乳幼児親子・プレママ・プレパパ 各回6組
- 材料費 ■ 100円*申込み時にお支払いください。
- 申込 ■ 11月5日(火)～
- 講師 ■ 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



～子どもはみんな芸術家～ きっずアート

「落ち葉アート展！」

オリジナルの生き物を作ってみよう♪

27日(水) ①13:50～14:15

②14:30～14:45

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。プレイひろばで実施します。

- 対象 ■ 年少～年長の幼児親子
- 定員 ■ 各回4組
- 申込 ■ 11月13日(水)～



赤ちゃんの成長を促す

パパと親子リズム体操

30日(土) 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 ■ 首が据わった～おおむね1歳半くらいまでのお父さんとパパ
- 定員 ■ 15組
- 申込 ■ 11月16日(土)～
- 講師 ■ バレトンインストラクター・産後運動指導者 村林 栄子さん



★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。

自分だけのスペシャルデザイン！
オリジナル名札作り

25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遊べます！

- 対象 ■ 乳幼児親子



フレイタイムプラス

9、30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
- 9日は「みんなでよーいドン！」であそびます。



〈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♪



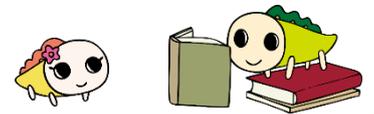
プレイホールでみんなであそぼう SP

ままーず おはなしの会

14日(木) 16:30~17:00

楽しい楽しいおはなしの会！
どんなおはなしが聞けるかは
お楽しみに♪

- 対象 ■ 乳幼児親子・小学生
- 協力 ■ おはなしの会 ままーず



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)



小学生タイムプラス

13日・27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。

※「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。



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】

1日・8日・15日

22日・★29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】

1日・8日・15日

22日・★29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】

7日・14日

21日・★28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】

5日・12日

19日・★26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。



☆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。



【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

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。