

2026年

フラザニュース

2月



知ってほしい!

すべての子どもは  
権利を持っています

## その5「守られる権利」



- 心や体が傷つくことから  
守られるよ！
- 傷つけたときはすぐに  
助けてもらえるよ！

区ホームページ  
「杉並区子どもの権利に関する条例」⇒  
子ども政策担当課  
[https://www.city.suginami.tokyo.jp/s053/  
kodomokenri/zyourei.htm](https://www.city.suginami.tokyo.jp/s053/kodomokenri/zyourei.htm)

子ども・子育て  
フラザ  
天沼

【編集 発行】

杉並区立 子ども・子育てプラザ天沼  
〒167-0032杉並区天沼 3-19-16  
ウェルファーム杉並1F  
☎ (03) 5335-7319

## 【開所時間】

平 日：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  
2月の休業日：1(日)・11(水)・23(月)

## 事前申込プログラム

※受付窓口またはお電話にて申し込みができます。

&lt;受付時間&gt;平日：10:00～18:00 土日：10:00～17:00

## ノーマライゼーション事業

## きらきらコンサート

7(土)

15:00～16:00



こちらのQRコードから  
のみお申込ができます。



対象：1歳半以上の幼児親子

定員：先着 45組

申込：1/25(日)～前日

<https://logoform.ip/f/vStfN>

出演：ヴィレッジセブン

ヴィレッジセブンのコンサートです。

子どもたちがよく知ってる歌や手遊び、

ダンスなどを親子で一緒に楽しみましょう。

## 親子でヨーガ

18(水)

10:30～11:30



対象：首の据わった0歳の赤ちゃんと保護者

定員：先着 18組

申込：4(水)～前日

講師：黒田 節子さん

持ち物：バスタオル、ヨガマット  
(ある方のみ)

赤ちゃんと一緒に参加できます。

体をほぐしてリラックスしましょう♪

動きやすい服装でご参加ください。

## パパママ準備クラス

7(土)・8(日)

10:45～11:30

対象：妊娠の方とパートナー

定員：先着5組

申込：1/31(土)～前日

プラザの利用案内をします。

先輩パパ・ママに子育てについての  
お話を聞けます。

## 楽しく食べよう！おいしい食事

～子どもの発達と食事 好き嫌いや食べず嫌いはなぜ起きる？～

27(金)

10:30～11:30

対象：生後4か月(もうすぐ離乳食をスタートするお子さん)  
～3歳の乳幼児親子

定員：先着 25組

申込：6(金)～前日

講師：神作一実先生(文京学院大学、作業療法士)

「好き嫌い」や「食べず嫌い」などの食事のトラブルに  
悩んでいる方、どうしてトラブルが起きるのか?  
どうしたらいいのか?等、お話を聞いてみましょう。

## フラザでセルフケア

28(土)

14:30～15:30

対象：①妊娠16週以降(運動制限なし)の  
妊娠の方とパートナー

②ねんねの赤ちゃんとパパ、ママ

定員：①先着10人 ②先着10組

申込：1/31(土)～前日

講師：白石あすかさん

産前産後ボール&amp;

フィットネスインストラクター

産前産後のママとパパの心と体のエクササイズ  
です。

動きやすい服装でご参加ください。



## 図書館によるフレパママ講座

28(土)

15:30～15:45

対象：妊娠の方とパートナー

申込：1/31(土)～前日

協力：杉並区立図書館

セルフケアと一緒にぜひお申し込みください

生まれたばかりのお子さんに本を読むってどういうこと?  
本を選んだり、読み聞かせをしたりするときに大切なこと  
つてあるの?

杉並区のブックスタート事業と合わせてお話しします。

また、図書館員が、プレママパパに読み聞かせもします。

荻窪子どもセンター内  
乳幼児室

会場はフラザ天沼ではありません

おひざの上の  
おはなし会

5(木)

11:00～11:20

対象：どなたでもどうぞ  
協力：山田 純子さん  
(おぎくぼおはなしの会)  
お子さんといっしに、  
絵本やわらべうたを楽  
しみましょう♪

## 出張フラザ

12(木)

14:00～14:30

対象：どなたでもどうぞ  
フラザ天沼の職員が  
手遊びや工作遊びなど  
のご紹介をします。

やなちゃんの  
わらべうたスペシャル

20(金)

14:00～14:45

対象：どなたでもどうぞ  
講師：柳川 泰子さん  
ご家庭でも楽しめるわらべうた  
をご紹介します。

## 木育おもちゃ広場

27(金)

10:00～11:15

対象：どなたでもどうぞ  
協力：荻北ほっとサロン  
お子さんといっしょに  
木のおもちゃであそび  
ましょう！

★フラザでは  
こんなこともできます★

## 目的的団体利用

児童健全育成や子育て支援を目的とした団体による、子どもや親子を対象とした活動及び会議、講習会などを実施できます。詳しくはフラザ天沼までお問い合わせください。

## 居場所事業

## ～ほっこり・つづく・つながる～

◇乳幼児を連れていつでも気軽に立ち寄れ、  
ほっこり過ごすことができます。  
◇年齢に応じた遊具などで、親子で遊びこ  
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)  
も気軽に立ち寄ってください。  
先輩ママと交流もできます。

## ★子ども・子育てフラザはこんな施設です★

## 利用できる方(対象)

## ★子どもとその保護者

◇乳幼児を主たる対象とする施設ですが  
小学生や中高生も利用ができます。  
◇乳幼児だけでの利用はできません。  
(大人の付き添いが必要です)

★これから子育てをはじめる方  
(妊娠中の方とそのパートナー)

## 利用相談事業

◇ご家庭のニーズに応じて、「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。



2026年 2月 プラザ天沼



## 年齢別プログラム (当日参加プログラム)

### ねんねちゃん

4・25(水)



11:00~11:30

対象: はいはい前の  
乳児親子  
(概ね6・7か月頃まで)



### はいはいちゃん

5・12・19・26(木)



11:00~11:30

対象: すりばい、はいはい、  
つかまり立ちなど動き  
始めた乳幼児親子  
(概ね7・8か月頃~)



26日は誕生会をします。

年間を通してどの時期からでも参加できます。  
てあそび、親子体操、トークタイムを楽しみましょう♪

### よちよちちゃん

3・10・17・24(火)



11:00~11:30

対象: 歩き始めの  
幼児親子



24日は誕生会をします。

### 体操・リズムあそびタイム ～ミニ～

6・13・20(金)



11:00~11:20

対象: 2歳児親子  
親子で体を動かして  
遊びましょう。



### 幼児の

#### 体操・リズムあそびタイム ～年少・年中・年長～



14・21(土)



15:30~16:00

対象: 年少・年中・年長の幼児親子  
親子で運動あそびや音楽あそびを  
楽しみましょう♪

#### やなちゃんのわらべうた

3(火) 14:30~15:00

対象: 乳幼児親子  
ボランティアの柳川泰子さんと  
一緒にわらべうたを楽しみましょう♪



#### 親子であそぼうドレミ♪

9(月) 11:00~11:30

対象: 歩き始め~しっかり歩ける  
幼児親子  
ボランティアの平良恵子さんと  
一緒に音楽あそびを楽しみま  
しょう♪

#### すくすくぐんぐん 計測タイム

2(月) 11:00~11:30

16(月) 14:30~15:00

対象: 乳幼児親子  
持物: フェイスタオル1枚  
16日は三育学院大学の助産師  
経験のある先生とお話ができます。

#### ミニカー大集合

2・9(月)

14:00~16:45

対象: 乳幼児親子

ミニカーが100台登場し  
ます。お気に入りのミニカー  
は見つかるかな?

### みよのにこ ☺五手箱♪

10・24(火)

14:30~15:00

対象: 乳幼児親子

紙芝居師みよさんが紙芝居  
や絵本を読んでくれます。



### テーブル人形劇

14(土) 11:00~11:30

対象: どなたでもどうぞ  
協力: 郡司さん、伊藤さん  
(毛糸だま)  
小さな手作り人形たちが、素敵  
なお話や季節の歌を教えてくれ  
ます。

#### すくすくぐんぐん 計測タイム

2(月) 11:00~11:30

16(月) 14:30~15:00

対象: 乳幼児親子  
持物: フェイスタオル1枚  
16日は三育学院大学の助産師  
経験のある先生とお話ができます。

### パパとあそぼう ～赤ちゃん～

7(土)・8(日)



11:00~11:30

対象: はいはいまでの  
赤ちゃんとパパ  
赤ちゃんと、手あそびや心れあい  
あそびをしたりパパ同士育て  
について話したりしましょう♪

### パパとあそぼう～キッズ～ 「トイトレイン・タウン」

21(土)・22(日)

10:00~11:45

14:00~16:00

対象: 1歳半以上の幼児親子

マルチルームいっぱいに、  
トイトレインを走らせましょう♪



### おもちゃの病院

26(木) 13:00~14:30

対象: どなたでもどうぞ  
杉並おもちゃドクターズが壊れたおもちゃを  
修理してくれます! 電池を使うおもちゃは、  
新しい電池をお持ちください。部品交換の際、  
材料費がかかる場合があります。

※おもちゃは当日お持ちください。

### いっしょにあそぼう

4・18・25(水)

16:30~16:45

対象: 年少・年中・年長児の  
親子と小学生

小学生が企画した遊びを  
通じて幼児さんと小学生が  
交流する時間です。

### 小学生タイム

4・18・25(水)

16:45~17:45

1~3年 16:45~17:15

4~6年 17:15~17:45

対象: 小学生

小学生だけでプレイホールで遊べます。

### 小学生タイム +

### 小学生タイム +

6・20(金)

16:45~17:45

対象: 小学生

ボッチャやアナログゲームなどで  
遊べます。

### プラス

### ハピネスタイル

実施予定時間

10:30・11:45・14:00

15:00・16:00・16:45

対象: どなたでも  
うた♪、ダンス、絵本などその場に  
いる皆さんが楽しめる時間です。  
何をやるかはお楽しみ♪



### 一時預かり

ご案内はこちら



就学前のお子さんを1時間単位でお預かりします。

\*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

《現金、子育て応援券(紙券、デジタル)キャッシュレス支払い可》

\*初回利用の際は、事前に登録・面談が必要です。

一時預かり専用電話

03(5335)9721 電話での予約はできません。

申し込みはこちら



### アクセス



● 萩窓駅北口3番バス停から  
「萩06中村橋駅行き」  
「萩07練馬駅行き」に乗車  
「ウェルファーム杉並」

● JR中央線・  
東京メトロ丸ノ内線  
「萩窓」駅北口から  
徒歩10分



<http://www.city.sugamo.tokyo.jp>  
<https://www.sugamo.tokyo.jp/sugamo/buses/>

杉並区ホームページから  
プラザニュースをご覧  
いただけます。  
(毎月25日に更新)