

3月のテーマ
春のおさんぽ



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♪

2026

3月

子ども・子育て

フラザ
下井草



【編集・発行】児童青少年課
子ども・子育てプラザ下井草
〒167-0022 杉並区下井草 3-13-9
TEL 03-3396-8888

【開所時間】

《月～金》午前9:00～午後6:00
《土・日》午前9:00～午後5:00

【休業日】

毎月第1日曜日・祝日・
年末年始（12月29日～1月3日）

今月の休業日 1(日)・20(金)

区民優先
要申込

ゆう杉並「official 鉄の会」コラボ

出発進行！Nゲージ！



8(日)

- ① 13:00～13:20
- ② 13:25～13:45
- ③ 13:50～14:10
- ④ 14:15～14:35
- ⑤ 14:40～15:00

ゆう杉並で活動している鉄の会の中高生と
Nゲージ（鉄道模型）の走行体験や
ジオラマ展示が楽しめます

- ◆対象：2才以上の幼児親子～小中高生
（当日空きがあれば0・1才親子、
区外の方も参加できます）
- ◆定員：各回5組（1組につき大人1人まで）
- ◆申込：2月25日(水)～**区民優先**
- ※保護者が受付または電話で申込んでください
（小学生以上は本人でも申込みます）
- ◆協力：ゆう杉並 official 鉄の会

トレインGO!! With 鉄の会

8(日) 13:00～16:30

プレイルームで鉄の会の皆さんが
レールを組んでくれます！



要申込

親子で楽しくあそぼう！

はじめてのボールあそび

7(土)

- 1部 入口編 10:15～10:55 2・3歳児対象
- 2部 入門編 11:00～11:45 4歳以上

やわらかいボールを使って
親子で楽しくあそぼう



- 講師：西村佐喜子さん
- ◆対象：乳幼児親子
- ◆定員：各回20組（お子さん1人につき大人一人）
- ◆申込：2月25日(水)～
- ※保護者が受付または電話で申込んでください
- ◆持ち物：水筒・タオル・動きやすい服装で越してください
- ◆協力：スポーツ振興財団

要申込

自分を大切にすること？

親子で学ぶ「性」のおはなし

8(日) 10:30～11:15

「自分を大切にすること」ための
プライベートゾーンや境界線について
のお話を親子で聞いてみませんか？
恥ずかしいものではない心と体を守る
「生きるための教育」を
親子で楽しく学びましょう！

前半は子ども(年中～小学生)向け
後半は保護者向けのお話です

- 講師：助産師 矢島千詠さん
- ◆対象：乳幼児～中学生親子
（保護者のみの参加も可）
- ◆定員：20組
- ◆申込：2月25日(水)～
- ※保護者が受付または電話で申込んでください



要申込

ほんわかした時間を

親子で楽しむわらべうた

15(日)

- 1部 10:20～10:40
（ねんね・はいはいの乳児親子）
- 2部 10:50～11:10
（よちよち歩き～2歳未満の親子）
- 3部 11:20～11:40
（2歳～幼児親子）

わらべうたの心地よいリズムに合わせて
お子さんと一緒に楽しみましょう

- 講師：岡本由佳さん
- ◆対象：乳幼児親子
- ◆定員：各回20組
- ◆申込：3月2日(月)～
- ※保護者が受付または電話で
申込んでください



0歳～年長さんまでみんなあつまれ！

おおきくなったね会

- よちよちタイム 24(火) 10:30～11:15
- わんぱくタイム 24(火) 15:00～15:45
- とことこタイム 25(水) 10:30～11:15
- ねんねはいはいタイム 26(木) 10:30～11:15

記念のカードをつくってお子さんの成長を
みんなでお祝いしましょう

- ◆対象：乳幼児親子
- ※つどいの時間に行きます



要申込

心と体をリフレッシュ

産前産後ヨガ

14(土) 10:30～11:15

ヨガで体を整えて
心地よい時間を過ごしましょう

- 講師：ヨガインストラクター 田中道子さん
- ◆対象：①安定期に入り医師に運動制限等されて
いない妊婦の方とそのパートナー
②産後3ヵ月以降のママとパパ
（お子様と参加できます）
- ◆定員：プレママパパ 8組
産後ママパパ 8組
- ◆申込：プレママパパ 2月14日(土)～
産後ママ・パパ 2月28日(土)～
- ※本人が受付または電話で申込んでください
- ◆持ち物：飲み物・ヨガマットまたはバスタオル



プレママパパ
大歓迎！

あつまれ赤ちゃん

0歳のパパとあそぼう

7(土) 14:45～15:00

手あそびをみんなで楽しみましょう
プレママパパも参加できます

- ◆対象：プレママパパ・0歳児親子



パパとあそぼう

家族で手形アートをつくろう

7(土) 15:00～15:30

家族の記念に親子で
手形アートをつくりましょう

- ◆対象：乳幼児親子



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6

「個別の必要に応じて支援を受ける権利」



- 違いを理由に
差別されません
- その子に合った
サポートをしてもらえます

区HP「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/zyousei.html>

相談予約ができます

子育ての悩みなど身近に相談できます
（相談室もあります）

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
区や地域の子育て支援サービスの利用相談と
情報提供を行います

こちらから予約してください⇒

<https://logofrom.jp/form/Y4gR/1396196>



申込みについて

- 申込時間 月～金 9:00～18:00
土日 9:00～17:00
- 申込対象はプログラムによって異なります
- 区民優先プログラムは、当日空きがあれば
区外の方も申込ができます
- 申込は**定員になり次第締め切り**と
させていただきます



年齢別プログラム 当日受付で申し込んでください

対象：乳幼児親子



おおむね0歳児対象

ねねはいはいタイム

木 10:30~11:00
/ 14:30~15:00

5・12・19・26(午前のみ)

※午前・午後も同じプログラムです
どちらか都合に合わせてご参加ください
※26日は「おおきくなったね会」午前のみ



おおむね1歳児対象

火よちよちタイム

10:30~11:00

3・10・17・24

※17日は「3色カップずし」づくりのため申込制です
(詳しくは下記をご覧ください)
※24日は「おおきくなったね会」



おおむね2・3歳児対象

水とことこタイム

10:30~11:00

4・11・18・25

※18日は「3色カップずし」づくりのため申込制です
(詳しくは下記をご覧ください)
※25日は「おおきくなったね会」



年少さん~年長さん対象

火わんぱくタイム

15:00~15:45

3日 手形アート&誕生会

10日 マーブルングあそび

※17日は「春パフェ」づくりのため申込制です
(詳しくは下記をご覧ください)
※24日は「おおきくなったね会」



要申込 春の親子クッキング

よちよち・とことこクッキング

「春のカラフル手まりずし」づくり

17(火) 10:30~11:15

- ◆対象：おおむね1歳の乳幼児親子
- ◆定員：20組
- ◆材料費：200円(子ども一人につき)
- ◆申込：2/24(火)~3/11(水)
- ※保護者が材料費をそえて受付で申し込んでください
材料費はおつりのないようご注意ください
※11日(水)以降の返金はできません
- ◆持ち物：てふきタオル、飲み物、エプロン



18(水) 10:30~11:15

- ◆対象：おおむね2・3歳の乳幼児親子
- ◆定員：20組
- ◆材料費：200円(子ども一人につき)
- ◆申込：2/24(火)~3/11(水)
- ※保護者が材料費をそえて受付で申し込んでください
材料費はおつりのないようご注意ください
※11日(水)以降の返金はできません
- ◆持ち物：てふきタオル、飲み物、エプロン

わんぱくクッキング

「春パフェ」づくり

17(火) 15:00~15:45

- ◆対象：年少~年長親子 ◆定員：20組
- ◆材料費：150円(子ども一人につき)
- ◆申込：2/24(火)~3/10(火)
- ※保護者が材料費をそえて受付で申し込んでください
材料費はおつりのないようご注意ください
※10日(火)以降の返金はできません
- ◆持ち物：エプロン・手拭きタオル・飲み物
ウェットティッシュまたはおしぼり



フシママパパ大歓迎!

みんなあつまれ! のび~のひろば

6(金) 10:30~11:15
(身体測定受付 11:00 終了)

身体測定・情報コーナー
おしゃべりコーナーなど盛りだくさん

- ◆共催：あそび~の下井草
- ◆対象：乳幼児親子 プレママパパ



リズムにあわせてあそぼう! みんな de ドレミ

9(月) 10:30~11:00

~はるのあそび♪~

ピアノに合わせて体を動かしたり
ふれあいあそびを楽しみましょう!

- ◆対象：乳幼児親子



プレイルームで広々と! トレインGO!!

春休み スペシャル
28(土)・29(日)・30(月)・31(火)
9:00~16:30

電車のおもちゃでダイナミックに
あそべます!

- ※プレイルームで一部遊べない遊具があります
- ◆対象：乳幼児親子 小学生



小学生も遊べます!

なおしてらおう!

おもちゃの病院

12(木) 13:00~14:30

おもちゃは5日(木)からお預かりします
19日(木)までに取りにきてください



ひと家族1点とさせていただきます

- ◆協力：杉並おもちゃドクターズ

小学生も遊べます!

みんなで楽しく♪

わくわくタイム

(月)(水)(木)(金)(土)(日)

15:30~

(火) 15:45~

親子のふれあいあそびやダンスなどを
楽しみます♪10分程度のプログラムです
※プログラム等の都合により中止または
時間が変更になることもあります

- ◆対象：乳幼児親子・小学生

小学生も遊べます!

マルチ3で開催!

月曜日の「クラフト」ルーム

(月) 14:00~17:00

空き箱などを自由にリサイクル工作

- ◆対象：3歳~小学生

水ようびは♪

小学生との交流タイム

(水) 15:30~16:00

小学生のお兄さんお姉さんと一緒に遊ぼう

小学生が楽しく遊ぶお手伝いをします。

- ◆対象：乳幼児親子・小学生

プレイルーム小学生の時間

小学生タイム

毎週(水) 16:45~17:45

小学生がプレイルームを使って遊べます 当日集まったみんなで何を遊ぼうか決めます

※この時間 乳幼児親子はプレイルームの自由利用ができません

小学生の時間

みんなの意見から!

小学生タイムプラス

・アナログゲーム会

10(火) 16:00~17:00

プラザに新しく入ったカードゲームなどであそぼう!

・チョコレートづくり

23(月) 15:30~16:30

申込用紙配布：2日(月)~ プラザ下井草にて
申込：4日(水)~18日(水)(先着順) 定員：15名
※材料費がかかります
※参加する小学生本人が直接申し込んでください
※くわしくは申込用紙をごらんください

要申込 区民限定

子ども・子育てプラザはこんな施設です

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。
- ◇年齢に応じた遊具などで、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)も気軽に立ち寄ってください。先輩ママと交流もできます。

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。(月~金 10:00~17:00)

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、小学生や中学生も利用ができます。
- ◇乳幼児だけ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)

車椅子をご利用の方へ

受付は2階にありますが、スロープをご利用いただけます。車椅子で使えるトイレもありますので、お気軽にお越しください。



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



アクセス

☆関東バス☆【下井草2丁目】下車 徒歩3分

◎荻窪駅・下井草駅間 荻10系統

◎阿佐ヶ谷駅・下井草駅間

阿50、阿51系統

☆西武新宿線☆【下井草駅】下車 徒歩8分

