

9月のテーマ
でんしゃ

2026

9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

今月の休業日 6(日)・21(月)・22(火)・23(水)

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び、ゆったりと自由に過ごすことができます♪

要申込

産後のママのための
やさしい薬膳とストレッチ

2(水)10:00～11:00

産後の疲れやすさ・イライラ・不安を
ふわっと軽くしましょう

終了後先生との自由質問・交流タイムがあります

●講師：国際薬膳師・ヨガインストラクター 田中道子さん

◆対象：乳幼児親子 ◆定員：20組

◆申込：8月19日(水)～※本人が受付または電話で申込んでください
※動きやすい服装でお越しください

プラザ講演会

いろいろな情報ゲットできますよ

子育てフェア

5(土)10:30～11:45

プラザ下井草の近隣で活動している子育て支援団体の
みなさんが大集合！楽しいゲームコーナーがいっぱい！

◆対象：どなたでもどうぞ

●協力：子育てきずなサロン conico 子育てきずなサロン プチ・シュシュ
子育てきずなサロンぐーちょきばあ in たっぴ
子どもの本の家ちゅうりっぷ あそび～の下井草
ひととき保育八成 コミュニティふらっと東原
下井草図書館 社会福祉協議会

要申込

栄養士に聞いてみよう！

離乳食の話

10(木)14:30～15:15

中期～後期の離乳食の進め方を中心に
栄養士がお話してくれます
気になることなど質問もできますよ！

●講師：下井草保育園栄養士

◆対象：0、1歳の乳幼児親子

◆定員：30組程度

◆申込：8月27日(木)～

※保護者が受付または電話で申込んでください

●協力：下井草保育園

要申込

体を整えてリフレッシュ

産前産後ヨガ

13(日)10:30～11:15

ヨガで体を整えて心地よい時間

●講師：ヨガインストラクター田中道子さん

◆対象：①プレママ/パパ

・安定期に入り主治医から運動制限を受けていない方

・出産予定日1ヶ月前までの方

②産後3ヶ月以降ママ・パパ（お子さんと参加できます）

◆定員：①②各8組

◆申込：8月29日(土)～※本人が受付または電話で申込んでください

◆持ち物：ヨガマットまたはバスタオル

プレママ/パパ
大歓迎！

パパとあそぼう！

親子あそびと
保育戦隊パンプキンジャー

19(土)10:30～11:00

夢と希望を与える
オリジナルヒーローによる
親子体操をします！

●講師：社会福祉法人清香会保育士

◆対象：どなたでもどうぞ

要申込

0～1歳の親子集まれ！

親子で楽しむ
ベビーリズム

24(木)10:30～11:30

リズムにあわせて
楽しくからだを動かそう♪

●講師：依田えみさん

◆対象：首すわりしている0～1歳の乳幼児親子

◆定員：20組

◆申込：10日(木)～

※保護者が受付または電話で申込んでください

●協力：スポーツ振興財団

※親子とも動きやすい服装で来てください

保育士によるイベント

保育園の先生と
つくろう！はなそう

26(土)10:00～11:30

「センサーボトル」を作ります 保育園って
どんなところ？など保育園に関する質問
子育てのヒントなどお話もあります
保育士による楽しいイベントです

●主催：NPO 法人東京都公立保育園研究会杉並

◆対象：乳幼児親子

※センサーボトルは当日先着 40人となります

予告

赤ちゃんふれあい授業

ふれあい親子大募集！

10/8・15(木)

①10:20～11:00 ②11:20～12:00

中学生に赤ちゃんのことや育児についてお話し
いただけませんか？ プラザ下井草で少人数の
グループにわかれて実施します

◆募集：0歳児親子

◆定員：各回6～10組程度(両方の参加も可能です)

◆申込：17日(木)～ 両日とも2日前まで

保護者が受付で申込んでください

※詳しくは申込み用紙をご覧ください

●共催：中瀬中学校

愛称が決定しました！

なみすけの
子ども相談室

どんなことでも安心して相談することができます。
子どもの権利を守るためには大人も相談できます。

※みんぞよ

フリーダイヤル 0120-7373-34

相談時間・相談方法について 詳しくはコチラ
杉並区子どもの権利 相談・救済窓口

<https://www.city.suginami.tokyo.jp/s053/1263.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://logofom.jp/form/Y4gR/1467515>



申し込みについて

●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



プレママパパ
大歓迎!



年齢別プログラム

手形アート・音楽 ふれあいあそび・運動あそび・ゲーム会など
みんなで楽しくあそびましょう♪詳しくは館内掲示をご覧ください

おおむね0歳児対象

木

ねんねタイム

10:30~10:50 / 14:30~14:50

※どちらかご都合に合わせてご参加ください

3・17

※10日は離乳食の話・24日はベビーリトミックのためお休みです

※17日は「ねんねカフェ」です(詳しくは下記をご覧ください)

おおむね1歳児対象

火

よちよちタイム

10:30~11:00

1・8・15・29

※15日は下井草保育園の園庭にあそびにきます

年少さん~年長さん対象

水

わんぱくタイム

14:30~15:00

2 手形アート

9 リズムあそび

16 わんぱくクッキング「フルーツ白玉」

30 ひこうきとばし大会



木

おおむね0・1歳児対象

はいはいたちタイム

11:00~11:30 / 15:00~15:30

※どちらかご都合に合わせてご参加ください

3・17

※10日は離乳食の話・24日はベビーリトミックのためお休みです

火

おおむね2・3歳児対象

とことこタイム

15:00~15:30

1・8・29

※15日はよちよち・とことこ合同プログラムです
10:30~11:00で下井草保育園にあそびにきます



プレママパパ
大歓迎!

要申込 ねんねカフェ

カフェインレスコーヒーゼリー

17(木) 10:30~11:15 / 14:30~15:15

コーヒーゼリーを食べながらお話ししましょう♪

◆対象: ねんねタイム乳児親子 プレママパパ

◆定員: 各回 10組程度

◆材料費: 100円(大人一人につき)

◆申込: 8月27日(木)~14日(月)

※保護者が材料費をそそ受付で申込んでください

※15日以降の返金はできません

プレママパパ
大歓迎!

みんなあつまれ!

のび~のひろば

4(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



なおしてもらおう!

おもちゃの病院

10(木) 13:00~14:30

おもちゃは3日(木)からお預かりします

17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

◆対象: 乳幼児親子



リズムにあわせてあそぼう!

みんな de ドレミ

14(月) 10:30~11:00

~のいものごっこ~

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

小学生も
あそべるよ♪

プレイルームで広々と!

トレイン GO!!

19(土) 12:00~16:30

20(日) 9:00~16:30

電車のおもちゃでダイナミックにあそべます!

電車好き仲間集まろう!!

※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
あそべるよ♪

手あそびと絵本の時間

ベビーのひろば

(月)(火)(水)(金)

11:00~

ベビーのお部屋で手あそびや
絵本を楽しみましょう♪

◆対象: 0・1歳の親子



小学生も
あそべるよ♪

マルチ3で開催!

ブロックタイム

(月) 14:00~17:00

いろいろな種類のブロックで遊べます

※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: 3歳 ~ 小学生



月ようびは♪

小学生との交流タイム

(月) 15:30~15:45

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



小学生も
あそべるよ♪

みんなで楽しく♪

わくわくタイム

毎日 15:30~

親子のふれあいあそびやダンスなどを
楽しめます♪ 10分程度のプログラムです

※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



小学生タイム

(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して遊ぶか決めます

※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

プレイルーム小学生の時間

小学生タイムプラス

(月) 15:00~15:30

バドミントンや長縄、鬼ごっこなど
ボール以外の遊びをします



杉並区公式ホームページ・すぎなみ子育てサイト

乳幼児の熱中症を予防しよう

URL <https://www.city.suginami.tokyo.jp/s053/news/26542.html>



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。

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)



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)

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。



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

