

プラザニュース

令和7年



編集・発行：杉並区児童青少年課
子ども・子育てプラザ高円寺
〒166-0003
杉並区高円寺南2-52-2

【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・年末年始
2（日）、11（火）、23（日）、24（月）

子どもの成長と子育てを応援します。
乳幼児を連れてゆったりと自由に過ごすことができます。

事前申込制のイベント

<事前申込制のプログラムの申込について>

- 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、**事前に申込が必要**です。
- 杉並区在住の方は受付開始の日時から、**プラザの窓口にて**、申込ができます。*申込は**杉並区民優先**となります。
区外の方は、プログラム実施日1週間前の14：00から空きがあれば申し込みができます。
※電話での申込はできません。・定員になり次第締め切ります。

♪ ベビーリトミック ♪

7（金） 11：00～11：30

〈講師〉千葉 理恵子 先生
〈対象〉0歳児親子
（2カ月以上で、首が据わっているお子さん）
〈定員〉20組
〈申込〉1/24（金） 14：00～

歌や音楽を聴いて、見て、感じて、親子で身体を動かす楽しいプログラムです。

離乳食講座

14（金） 10：30～11：30

〈講師〉佐藤 啓子 先生
〈対象〉0歳児の保護者
（お子さんは抱っこでの参加をお願いします）
〈定員〉12組
〈申込〉1/31（金） 14：00～

離乳食の基礎知識についてを実演を交えながら先生からお話していただきます。

親子ふれあい体操

21（金） 11：00～11：40

〈講師〉芹沢 和子 先生
〈対象〉乳幼児親子（おおむね1歳児～未就園児向け）
*お子さんが一人で歩けるようになったら参加できます。
〈定員〉16組
〈申込〉7（金） 14：00～

手遊び、ふれあい遊び、リズム遊びなど、体をたくさん動かして遊びましょう。

キッズランド ～親子バレー～

26（水） 16：15～16：45

〈講師〉吉越 仁美 先生
〈対象〉年少児～年長児親子
〈定員〉10組
〈申込〉12（水） 14：00～25（火）

親子でバレーを楽しみましょう。初心者から経験者まで大歓迎です！*定員になり次第締め切ります

親子ヨガ

28（金） 11：00～11：40

〈講師〉稲垣 綾 先生
〈対象〉0歳児親子
（2カ月以上で、首が据わっているお子さん）
〈定員〉15組
〈持ち物〉バスタオル
〈申込〉14（金） 14：00～

赤ちゃんと一緒にリフレッシュしましょう。

子育て支援講座「ほめるってどうするの？」 ～ほめて育てる育児のコツ講座～

21（金）・28（金）・3/7（金）
10：15～11：15【全3回】

〈対象〉杉並区在住の1歳半～3歳のお子さんを持つ保護者
*3回すべてに参加可能な方
〈定員〉6組
〈申込〉1/31（金） 14：00～
保護者の方のみの参加も歓迎です。
同室託児スペースもあります。

妊娠期のご家族対象プログラム

<施設見学&おまめタイム体験>

13（木） 10：00～10：45

利用案内後、出産してから赤ちゃんと参加できるプログラムの見学ができます。

施設見学&ワンポイントタイム体験

毎週水～金曜日（休業日を除く） 14：45～15：15
利用の説明と施設の見学、ミニプログラム体験ができます。

★こちらのプログラムのみ電話での申込ができます。
参加ご希望の場合は事前にお電話ください。



当日申込制イベント

パパとあそぼう
拡大版

♪ ドレミファランド ♪

6 (木)
15:15~15:45
(受付:15:00~)
〈対象〉乳幼児親子
〈定員〉当日先着16組

親子で楽しむ音楽プログラムです。

9 (日)
①10:15~10:45
(受付:10:00~)
②11:00~11:30
(受付:10:45~)

キッズ工作

4 (火) 15:30~16:30
(受付:15:25~16:10)
*1回4組、20分交代制です。
〈対象〉年少児~年長児親子
〈定員〉当日先着12組
*受付時間内に受付をすれば参加できます。

0さいの! パパと遊ぼう
「パパとふれあい遊び」
16 (日) 11:00~11:30
(受付:10:45~)
〈対象〉0歳児と父親
〈定員〉12組
簡単なふれあい遊びを紹介します。
(人数により、ママが同伴できない場合があります。ご了承ください)

当日申込制

0・1・2・3歳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
※当日の申込が必要です。直接、子ども・子育てプラザ高円寺へお越しください。

1歳9か月~未就園児の
幼児親子対象



わかばタイム

火曜 11:00~11:30
〈実施日〉4、18、25、
〈定員〉先着 16組
〈受付〉当日10:45~

1歳~1歳8か月までの
幼児親子対象



ふたばタイム

水曜 11:00~11:30
〈実施日〉5、12、19、26
〈定員〉先着 25組
〈受付〉当日10:45~

0歳6か月までの
乳児親子対象



おまめタイム

木曜 10:15~10:45
〈実施日〉6、13、20、27
〈定員〉先着 16組
〈受付〉当日10:00~

0歳7か月~1歳までの
乳児親子対象



めばえタイム

木曜 11:00~11:30
〈実施日〉6、13、20、27
〈定員〉先着 20組
〈受付〉当日10:45~



ワンポイントタイム

毎週火~金曜日 15:00~ 〈対象〉乳幼児親子

午後のプログラム実施日を除く

ふれあい遊びや絵本の読み聞かせなど5分程度のプログラムを行います

《当日申込プログラムについて》

- 当日申込のプログラムは受付開始時間に定員を超えた場合、抽選となります。受付時間までに石鹸での手洗いと利用票の記入を済ませた方が抽選にご参加できます。
- 定員に達していない場合でも、プログラム開始後10分が過ぎましたらで受付を締め切ります。兄弟で参加される場合には、上のお子さんの年齢に合わせてプログラムにご参加ください。
- プログラムを安全に進めるため、定員を設けています。年齢別プログラムは、1週間にひとつ選んで申込んでください。

小学生と乳幼児の交流プログラム

いっしょにあそぼ

毎週金曜日 16:30~16:45

毎週金曜日16:45~17:45の時間、プレイホールの利用は、小学生の占有の時間になります。小学生といっしょにダンスをしたりゲームをしてあそびます。



のりものタイム



〈実施日〉3 (月)、10 (月)、17 (月)
10:00~11:30

子ども用の乗り物や屋根付きカーに乗って遊ぶことができます。○の日は、のりものタイムプラスの日で、ボールプールやトランポリンなどもあります。

〈申込〉事前の申込は必要ありません。

移動文庫みつばち



〈実施日〉20 (木) 14:30~16:30

講師:大野 由美 先生

一般社団法人日本アンガーマネジメント協会
認定ファシリテーター、主任児童委員

気持ちをテーマにした絵本や、子育てに役立つアンガーマネジメントの本などを紹介して頂いたり、直接先生とお話する事ができます。

光と音の癒しの空間/

スヌーズレンタイム

開所日は毎日実施

心がリラックスできる、光と音を楽しめます。お子様からお母さん、妊婦さんまでゆったり過ごしませんか?

子ども・子育てプラザ高円寺はこんな施設

☆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・つどい・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

☆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1階のマルチルーム2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1階ラウンジをご利用ください。

一時預かり事業

1時間単位で就学前のお子さんをお預かりします。

・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

(杉並子育て応援券利用可)

端数は現金払いになります。

・初回利用の際は、事前に登録・面談が必要です。

〈ご予約・お問い合わせ〉

下記の番号に直接ご連絡下さい。

一時預かり事業専用電話

03-6383-2616



〈アクセス〉



JR中央線高円寺駅 下車徒歩7分

東京メトロ丸の内線
新高円寺駅 下車徒歩10分