

令和6年度
フラザニュース
1月

○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。



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・年末年始
1月休業日
1日(水)～5日(日)・13日(月)



フラザしもたかのお正月あそび
～獅子舞がやってくる！～

19日(日) 14:00～15:30

伝統行事の獅子舞やお正月あそびを楽しみましょう。お獅子に噛まれると無病息災、1年を幸せに過ごせると言われています♪

- 対象 ■乳幼児親子、プレパパ・プレママ、小学生
- 獅子舞出演 ■大宮前郷土芸能保存会
- 申込 ■当日 13:00 から窓口で受け付けます。



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。

赤ちゃんとお母さんのためのリフレッシュタイム♪

～心も体もすっきりしよう！～
18日(土) 10:00～10:30

ベビーマッサージで赤ちゃんとのスキンシップを楽しんだり、お家でもできるパパママのストレッチも紹介します♪

- 対象・定員 ■ねんね～ずりばい前までの赤ちゃん親子 8組
- 申込 ■1月 6日(月)～
- 講師 ■チャイルドボディセラピスト 永井 美仁さん

おしゃべりプラザ! おしえて助産師さん SP
～卒乳断乳のお話～

20日(月) 10:15～11:00

今回はスペシャル回です。卒乳断乳をお考えの方、知りたい方、助産師さんと一緒にお話しませんか? ご興味のある方はぜひいらしてください♪

- 対象・定員 ■プレパパ・プレママ: 3組
乳幼児親子: 8組
- 申込 ■1月6日(月)～
- 講師 ■助産師 内田 綾子さん

※乳幼児親子も電話申し込みできます。

英語で遊ぼう

22日(水) ①10:15～10:45
②11:00～11:30

親子で英語の歌を歌ったり、チャンツや絵本を楽しみましょう♪

- 対象・定員 ■
- ①0歳～1歳5カ月親子 10組
- ②1歳6カ月～3歳親子 10組
- 申込 ■1月8日(水)～
- 講師 ■黒崎 晴子さん

しもたかタイム
～保育園入園の流れ～

24日(金) 14:00～14:30

保育園入園をお考えの皆さん、杉並区の入園の流れをご存知ですか? 保育園入園までの流れを資料をもとにお話します。

- 対象 ■保育園入園をお考えの保護者
- 定員 ■6組
- 申込 ■1月10日(金)～



ふゆのコンサート

25日(土) 11:00～11:40

季節の曲や体を動かしたくなるような曲など、子どもから大人まで楽しめるコンサートです♪

- 対象 ■乳幼児親子
- 定員 ■25組
- 申込 ■1月11日(土)～
- 協力 ■ピレッジ7



ベビーマッサージ

27日(月) 10:15～11:00

大好きなママの手で赤ちゃんのからだところを育みます♪

- 対象・定員 ■ねんねの赤ちゃん親子 8組
- 申込 ■1月14日(火)～
- 費用 ■オイル代 100円
- 持物 ■大きめのバスタオル・水分
- 講師 ■ロイヤルセラピスト協会ゴールドライセンス所有 佐野 奈々さん

*プログラム内でパッチテストを行います。

1月のハピハピ★バースデー

15日(水) 10:15～10:45

1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 ■①1月生まれの乳幼児
②1月にハーフバースデーを迎える0歳児
- 申込 ■12月23日(月)～
1月14日(火)



～子どもはみんな芸術家～きっずアート
「気分はパティシエ!?

ショートケーキ工作」

28日(火) ①15:00～15:25

②15:30～15:55

きっずアートは幼児向けのお絵かきや工作の時間です。

- 対象 ■年少～年長の幼児親子
- 定員 ■各回5組
- 申込 ■1月14日(火)～



杉並区スポーツ振興財団連携事業

親子ヨガ

29日(水) 14:30～15:15

親子と一緒に体を動かして楽しもう♪

- 対象 ■首の座った赤ちゃんから1歳くらいの赤ちゃん親子
- 定員 ■20組
- 申込 ■1月14日(火)～
- 講師 ■中橋 めぐみさん



予告

もちつき会 2月1日(土) 1:30～3:30 (受付 1:15～3:15) 事前申込制: 1月15日(水) から

近隣町会や地域の方の協力で行うもちつき会です。当日はつきたてのおもちを食べられるほか、もちつきの写真が撮れるブースもあります。申し込みはプラザ窓口にて受け付けます(450食まで)。乳幼児親子は保護者の方が、小学生以上はご本人がお申し込みください。詳しくはプラザ内のポスターまたは8日(水)配布の申込用紙をご覧ください。※準備・片付けのため、実施日前後には部屋の利用に制限がかかる場合があります。

★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

11日(土)

① 10:00~10:45 ② 11:00~11:45

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分前から窓口で受け付けます。



プレイタイム

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



プレイタイムプラス

11、25日(土) 15:00~15:30

土曜日にもプレイタイムを実施します!

■ 対象 ■ 乳幼児親子
11日は「新春! プラザスポーツタイム」で、かけっこやボールを使ってあそびます。



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)

※30日(木)の小学生タイムはありません。



小学生タイムプラス

8日・22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。



〈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

※30日(木)のみんなであそぼうはありません。

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】

17日・★24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】

17日・★24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】

16日・★23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】

14日・21日・★28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。



杉並区ホームページからプラザニュースをご覧ください。(毎月25日に更新)

☆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。



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。



【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