

カフェで気軽にリラックス！

練馬こどもカフェ

11月の開催予定



©2011練馬区ねり丸



参加するにあたって必ずご確認ください

- ・事前に申し込みが必要です。
- ・親子で一緒に参加していただく事業です。
- ・お子さんの一時預かりではございません。
- ・ドリンクなどは、ご自身でお買い求めください。
- ・自己責任でご参加いただきます。



6日（金） 午前10時～11時 @タリーズコーヒー石神井公園店

おおむね
1歳向け

「親子でふれあい♪うたと手あそび」

保育園で人気の歌や手あそびを楽しみながら、お子さんと一緒に手足を動かしてふれあいあそびを楽しみましょう。「絵本の読み聞かせ」の時間もあります。子育てに関するお悩みや、保育園についてのご質問にもお答えします。お気軽にご参加ください♪



講師： 高野台保育園 保育士

**11日（水） 午前10時～11時 @カフェ&レストランCOCO
（練馬春日町）**

1歳向け

「季節の制作を楽しもう！」

感触や色合いを楽しみながら、親子で一緒に制作します。作った作品はおうちに飾って楽しみましょう！手先を動かしながら、面と向かってはちょっと勇気がいるような相談事も、気さくにお話ししましょう。一緒に楽しい時間を過ごしませんか♪



講師： 春日町第三保育園 保育士

次ページへ→

0～2歳
向け

11日（水）午前10時30分～11時30分

※通常の開催時間と異なりますのでご注意ください

@Cafe ゆる～り

（大泉）

店舗企画

「子育て中のなんで？を解決！

子どもの見守り方とママ・パパのセルフケア」

保育士27年の経験がある講師が、子育てがちょっと楽になるコツをお話しし、後半は現役鍼灸師が抱っこ疲れや肩こりに効くセルフケアをお伝えします。自分の心と体を楽しむお話、是非聞いてみませんか？

 講師： MIHO（みほ） 保育士/児童発達支援士/チャイルドコーチングアドバイザー
柿島ユキノ 鍼灸師

0～2歳
向け

12日（木）午前10時～11時 @スターバックスコーヒー

大泉学園ゆめりあフェンテ店

「秋の木の実や葉っぱでマラカス作り」

どんぐりや小枝、落ち葉など秋の自然素材を使って、マラカスを作ります 
シールを貼って自由に飾り付けもできるので、お子さんオリジナルの楽器が完成します♪制作しながら保育園について知りたいこと、子育てのお悩みなど、保育士や他の参加者の方と話して一緒に楽しい時間を過ごしましょう！

 講師： みらいく第二南大泉園 保育士

おおむね
1歳向け

16日（月）午前10時～11時

@ホテルカデンツァ東京

（光が丘）

「寒くなる前のスキンケア」

今年も寒くて乾燥した冬がやってきますね。体の洗い方、保湿の方法、洋服の選び方など、デリケートなお子さんのお肌を乾燥から守るためのポイントを、保育園の看護師がお話しします。みなさんからのお子さんのスキンケアに関するお悩みにもお答えしますよ。お気軽にご参加ください。

 講師： 光が丘第四保育園 看護師

次ページへ→

17日（火）午前10時30分～11時30分

@スタジオ アンド

（武蔵関）

※通常の開催時間と異なりますのでご注意ください

0～1歳半
向け

「乳児の誤飲等による事故防止と初期対応」

どんな食べ物が喉につまりやすいのでしょうか？つまりやすいおもちゃの形は？日常生活には、様々なリスクがあります。万が一誤飲をしてしまった時、どのように対応すると良いのか。お子さんが安全に楽しく生活するために、どのような環境の配慮が必要なのか。そして、いざという時に落ち着いて対応するための方法をお話するミニ講座です。ぜひお気軽にご参加ください。



講師： ChaCha Children Musashiseki 看護師・保育士

17日（火）午後2時～3時

@おはしごはん（中村橋）

※通常の開催時間と異なりますのでご注意ください

0歳向け

「離乳食のお話＆相談会」



離乳食はどう進めたらよい？食べさせてよい食材は？量はどれくらい？月齢にあわせた離乳食のポイントを管理栄養士がご説明します。時短のコツや冷凍ストックの作り方などもご紹介します。



講師： おはしごはん 管理栄養士

18日（水）午前10時～11時 @タリーズコーヒー石神井公園店

おおむね
1歳向け

「離乳食の進め方 ～成長に合わせた食事ってなんだろう？～」

離乳食の進め方や食べる量など、気になることはありませんか？「ステップアップのポイント」や「作り方のコツ」などを保育園の栄養士がお話しします。また、スケッチブックシアターなどで親子で楽しいひとときを一緒に過ごしましょう。育児のご相談も大歓迎です。



講師： さんさん森の保育園石神井公園 栄養士・保育士

次ページへ→

20日（金）午前10時～11時

@タリーズコーヒー大泉学園店

（OZスタジオ）

おおむね
1歳向け

「冬を元気に乗り切ろう！」

冬を乗り切るために知っておきたい乳幼児の感染症とその対策についてお話しします。その他、ふれあい遊びや絵本の読み聞かせ、園でも人気のメニューをご紹介します。みんなで元気に冬を乗り切りましょう♪



講師： アスク石神井まち保育園 保育士

20日（金）午前10時～11時

@ママコモハウス（江古田）

0～1歳
向け

「理学療法士が教える産後の骨盤ケア」

店舗企画

「子どもの抱っこで腱鞘炎」「産後の骨盤のゆがみが気になる」などのお悩みに、地域で活動している理学療法士の先生がお子さんと一緒にできるストレッチやご自宅でできるケア方法をお伝えします！！

日頃の子育てのちょっとした悩みなども、皆さんで共有してみましよう♪



講師： AOYAMA STYLE 院長 青山 遥
（理学療法士）

24日（火）午前10時～11時

@スターバックスコーヒー

光が丘IMA店

おおむね
1歳向け

「事故を防ぐポイントは『ヒヤッと』にあり！」

小さな子どもは、自分で自分の命を守ることができません。保護者や周りのおとなが守ってあげることが大切です。よくある家庭内の事故事例や対応の方法をお伝えします。

おうちの中の「危ないところ」を見直すポイントなどを、保育士さん、看護師さんとお話してみましよう。



講師： 光が丘第十保育園 保育士・看護師

次ページへ→

24日（火）午前10時30分～11時30分
※通常の開催時間と異なりますのでご注意ください

**@スタジオアンド
（武蔵関）**

6ヵ月～2歳
向け

「乳幼児期の発達 あそび講座」



0～2歳は、発達の個人差が大きく、関わり方に迷いやすい時期です。
本講座では、お子様の月齢ごとの発達に合わせて、おうちで楽しく出来る遊び方をご紹介します。日々のちょっとした気になることも、一緒に考えていきましょう。



講師： STUDIO AN-D 作業療法士

25日（水）午前10時～11時

@ママコモハウス（江古田）

おおむね
2歳向け

「親子で楽しくクリスマス制作♪」

親子で作ったクリスマス飾り。見るたびに心が温かくなりそうですね。
家庭の廃材も生かせば立派な材料に！皆さんで楽しくおしゃべりしながら、世界に一つの作品を作りましょう！



講師： 太陽の子羽沢保育園 保育士

26日（木）午後2時～3時

@アップマーケット（豊玉）

※通常の開催時間と異なりますのでご注意ください

おおむね
1歳向け

「離乳食の基本～相談・交流会～」

離乳食はどう進めたらよい？食べさせてよい食材は？量はどのくらい？
栄養士が離乳食の進め方やおすすめ食材などの気になるポイントを丁寧にお話しします。また保育士による子育ての相談会・交流会も一緒に行います。
子育てのちょっとしたお悩みもみんなできれいにお話ししましょう！



講師： さくらさくみらい練馬 栄養士

次ページへ→

27日（金）午前10時～11時

@タリーズコーヒー大泉学園店

1～2歳
向け

「待ち遠しいクリスマス♪

（OZスタジオ）

～ツリーを作ろう🎄～」

クリスマスの絵本の読み聞かせや、かわいいクリスマスツリー作りを親子で楽しみませんか？作ったツリーはお持ち帰りいただけます。保育園のおもちゃで遊びながら、保育士や他の保護者の方との交流も楽しめます。子育てに関する質問や相談もお気軽にどうぞ。



講師： ラフ・クルー大泉保育園 保育士



対象年齢について

各講座の右上にある対象年齢の目安



おおむね
1歳向け

- | | |
|----------|-------------------|
| 0歳向け | ・・・1歳未満のお子さん |
| おおむね1歳向け | ・・・0歳半ば～1歳半ばのお子さん |
| 1歳向け | ・・・2歳未満のお子さん |
| 1～2歳向け | ・・・1歳と2歳のお子さん |
| おおむね2歳向け | ・・・1歳半ば～2歳半ばのお子さん |
| 2歳向け | ・・・3歳未満のお子さん |

※対象年齢外でもご応募可能です。

【事業内容等に関するお問い合わせ】

練馬区こども施策企画課こども施策担当係（平日8:30～17:15）

03-5984-1306

練馬 こどもカフェ

親子で
ごきげんな毎日に

子育て中のなんで?を解決! 子どもの見守り方と ママ・パパのセルフケア

親子で
参加

こどもの
やってみたい!を
応援しながら
ママパパの心と身体も
大切に



ちょっとひと息
自分に選べる時間を
いっしょに



日時

2026年 11月 11日 (水) 10:30~11:30

場所

Cafeゆる〜り 〒178-0062 東京都練馬区大泉町1丁目21-31

対象

0~2歳のお子さまと保護者さま

定員

6組(先着順)

プログラム

10:30~10:40

ご挨拶タイム

簡単なお挨拶と、
講座の流れを
ご紹介します。



10:40~11:05

子育てがちょっと楽になるコツ

こどもの行動を違う角度から
見てみることや、自分の心と体を
楽にする関わり方を
お話します。



11:05~11:30

現役鍼灸師が伝授!

抱っこ疲れ・肩こりを
その場で軽〜く
“魔法のツボ”講座



講師紹介

MIHO (みほ)

保育士27年の経験を活かし、
日常の場面をもとに、子どもへの見守りや
声かけのヒントをお伝えします。

保育士

児童発達支援士

チャイルドコーチングアドバイザー



柿島 ユキノ

鍼灸師の経験を活かし、
身体の不調をやさしく
ゆるめるケアを行っています。
忙しいママパパでも簡単にできる
セルフケアをお伝えします。

鍼灸師



▼お申し込み方法

練馬区ホームページからご確認ください。
練馬区こども施策企画課 こども施策担当係
03-5984-1306 (平日8:30~17:15)

お申込み方法



※お申し込み前に必ずご確認ください。

- ・親子で一緒に参加していただく事業です。
- ・利用料、保険料はかかりません。
- ・自己責任でご参加いただきます。
- ・ドリンク等はご自身でお買い求めください。
- ・お子様の一時預かりはございません。

・講座中の写真・動画撮影はご遠慮ください。

・体調がすぐれない場合は、参加をお控えください。

練馬こどもカフェ

@おはしごはん

★より多くの方にご参加いただくため、同じ月に、すべての会場で開催されるうちの、いずれか2回にお申し込みください。

10/26 (月)
受付開始

11月17日 (火) 14:00から1時間程度

※通常の開催時間と異なりますのでご注意ください

※ 定員は親子2組 です。事前に申し込みのうえご来店ください。



離乳食のお話&相談会

0歳向け

離乳食はどう進めたらよい？
食べさせてよい食材は？量はどのくらい？

月齢にあわせた離乳食のポイントを管理栄養士が
ご説明します。時短のコツや冷凍ストックのつくりかたなどもご紹介します。

今回の先生：おはしごはん 管理栄養士



店舗
情報



おはしごはん

※中村橋駅徒歩6分

練馬区貫井5-1-10

【営業時間】 Take Out 11:00~19:00

Lunch Time 11:00~14:00[L.O.13:30]

Café Time 15:00~17:00

【事業に関するお問い合わせ】

練馬区こども施策企画課こども施策担当係

【イベント内容に関するお問い合わせ】

店舗に直接お問い合わせください。

03-5984-1306

050-3557-9522

カフェで気軽にリラックスしてみませんか？

練馬こどもカフェ

『理学療法士が教える産後の骨盤ケア』

日時：11月20日(金)10時～11時

対象：0～1歳のお子様と保護者

定員：親子4組

参加費：無料

別途ドリンク代がかかります。
※お支払いは現金のみにになります。

場所：ママコモHOUSE

練馬区栄町 1-11-1 F

西武池袋線 江古田駅南口 徒歩2分

03-6914-9583

お申込み：練馬区ホームページ

練馬区こども施策企画課こども施策担当係

03-5984-1306(平日8:30～17:15)



お申込みQR



※お申込み前に必ずご確認ください※

- ・親子で一緒に参加していただく事業です。お子さんの一時預かりではございません。
- ・利用料、保険料はかかりません。
- ・自己責任でご参加いただきます。
- ・ドリンクなどはご自身でお買い求めください。(お支払いは現金のみにになります。)

こんなお悩みをお持ちの方にオススメ！

✓ 子供の抱っこで
腱鞘炎

✓ 肩こり・猫背・腰痛



✓ 産後の骨盤のゆがみが
気になる

✓ 体型を戻したい

ご自宅でできるケア方法も お伝えします!!



理学療法士
院長：青山 遥
(3児のパパ)

東京都内の病院にて理学療法士として11年間従事
2020年10月 練馬区豊島園に「AOYAMA STYLE」を開業
女性のライフステージにおいて、妊娠・出産・育児は
とても貴重な時期であると思います。
その貴重な時期を大切に、楽しく過ごしていただくために
妊娠前から長く関われるようなサロンでありたいと思っております。
当『AOYAMA STYLE』は、女性から、世界を幸せに というコンセプトで
運営しております。
しかしそれには、施術者である私自身が幸せを感じていなくてはなりません。
自分の幸せを来ていただける患者さんにも還元できたらな、ということも
今後の目標のひとつです。



練馬こどもカフェ

2026. 11. 24 (火)

10:30-11:30

「乳幼児期の発達 あそび講座」

～作業療法士と考える関わり方～

講師：スタジオアンド 作業療法士

会場：STUDIO AND

内容

乳幼児期は、発達の個人差が大きく、関わり方に迷いやすい時期です。

本講座では、お子様の月齢ごとの発達に合わせて、

おうちで楽しく出来る遊び方をご紹介します。

日々のちょっとした気になることも、一緒に考えていきましょう。

対象者

6カ月～2歳児のお子さま
と保護者

定員

親子5組

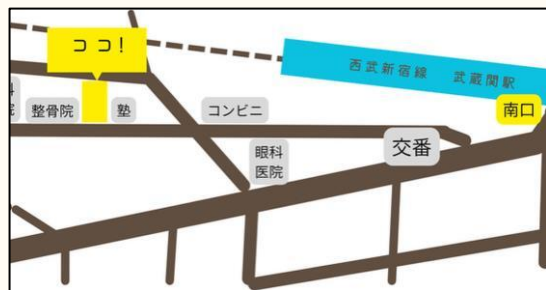
場所

STUDIO AN-D

練馬区関町北2-30-4

コーポオーカー 1階

西武新宿線 武蔵関駅 徒歩3分



お申し込み方法

練馬区ホームページからご確認ください。
練馬区こども施策企画課こども施策担当係
03-5984-1306 (平日8:30～17:15)

お申し込み方法



※お申し込み前に必ずご確認ください。

親子で一緒に参加していただく事業です。

利用料、保険料はかかりません。

自己責任でご参加いただきます。

ドリンク等はご自身でお買い求めください。