

カフェで気軽にリラックス！

練馬こどもカフェ

5月の開催予定



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。



15日（水） 午前10時～11時

@ママコモハウス（江古田）

2歳向け

「親子で楽しいリトミック」

子どもたちは歌や手遊び、音楽に合わせて身体を動かすことが大好きです。リトミックをとおして親子でふれあい、楽しい時間を過ごしましょう。子育てのちょっとした悩みやご相談、ご質問にもお答えします。

 講師： ソラスト新江古田保育園 保育士

16日（木） 午前10時～11時 @タリーズコーヒー石神井公園店

0～1歳前半向け

「夏を元気に乗り切ろう！」

これから暑くなる夏を前に皮膚トラブルや虫よけ、熱中症など保育園でもよくある事例や対処方法を看護師がお伝えします。日々のお悩みや心配事などみなさんで楽しくお話ししましょう♪お気軽にご参加お待ちしております。

 講師： 石神井町つつじ保育園 看護師

次ページへ→

21日 (火) 午前10時~11時 @タリーズコーヒー大泉学園店

0歳向け

「初めてのよみきかせ」 (OZスタジオ)

0歳児なのに読み聞かせ??お話が分かるの??
もちろんです!

月齢や興味に合わせた絵本の選び方や読み方、ふれあい方などもお伝えします。
親子で読み聞かせの時間を楽しみましょう♪

 講師： くりのみ保育園 保育士

23日 (木) 午前10時~11時 @おはしごはん (中村橋)

2歳向け

「春のいちご狩りごっこをしよう🍓」

春といったら甘くて美味しい“いちご”が大人気!
花紙やシールでいちごを作り、一緒にいちご狩りごっこを楽しみましょう!
子育てについてのご相談や保育園の様子などについてもお答えします。
(完成した制作物はお持ち帰りいただけます。)

 講師： ソラスト中村橋保育園 保育士

24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」 店舗主催

「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
自宅です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： mama salon aoyama 院長 青山 遥
(理学療法士)

次ページへ→

28日 (火) 午前10時~11時 @タリーズコーヒー大泉学園店

0~1歳向け

「赤ちゃんのお肌を守ろう！」 (OZスタジオ)

とっても敏感な赤ちゃんのお肌。これからのジメジメ・ベタベタする季節に起こりやすい肌トラブルってどんなこと？その対処方法は？赤ちゃんのお肌の特徴やスキンケアのポイントなどを看護師の先生がお話しします。また、タオルで作った手作りおもちゃでの遊び方もご紹介します。(手作りおもちゃはお帰りの際にプレゼントします!) みんなで楽しく赤ちゃんのお肌を守りましょう!

 講師： ラフ・クルー大泉保育園 看護師

29日 (水) 午前10時~11時 @ホテルカデンツア東京 (光が丘)

おおむね
1歳向け

「ふれあい遊びと絵本の読み聞かせ」

子どもにとって、お父さんやお母さんとの触れ合いは、安心できる大好きな遊びの一つです。抱っこしたり膝の上に乗せながら歌に合わせて遊ぶ「ふれあい遊び」の紹介と、0、1歳児に人気のある絵本の読み聞かせをします。子育てに関するちょっとしたお悩みなども、みんなで楽しくお話ししましょう!

 講師： どんぐり山保育園 保育士

30日 (木) 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

「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かたなどもご紹介します。

 講師： おはしごはん 管理栄養士

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：5月24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。）
場所：ママコモHOUSE

練馬区栄町 1-11-1F
西武池袋線 江古田駅南口 徒歩2分
03-5999-8777

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。

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ら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

@おはしごはん

申込方法は
表面から！

★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1回にお申し込みください。

4/24(水)
受付開始

5月30日(木) 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作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

03-5984-1306

【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。

050-3557-9522

感染症予防対策を行った上で実施します。詳しくは別紙をご覧ください。

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】

練馬区子ども施策企画課子ども施策担当係（平日8:30～17:15）

03-5984-1306