

カフェで気軽にリラックス！

練馬こどもカフェ

6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。



11日（火） 午前10時～40分程度

@オンライン
Zoomを利用します

1～2歳向け

「子どもの食のお悩み相談 ～美味しく楽しく食べるこどもに～」

「おやつは何をあげたらいいの？」「甘いものはいつからあげていいの？」
「偏食はどうしたらいい？」などのお悩みはありませんか？
年齢に合った食材選びや気をつけるポイントなどを栄養士がお答えします！
みなさんでお悩みを共有しましょう。

※練馬区HP記載の「参加にあたっての注意事項」を必ずご確認ください。



講師： 南大泉にじのいろ保育園 栄養士

12日（水） 午前10時～11時

@アイランドクローゼット

おおむね
1歳向け

「親子で楽しむふれあい遊び ～わらべうたで遊ぼう！～」

わらべうたでふれあい遊びを楽しんだり、いないいないばあ紙人形を作ってみ
なで遊みましょう！（完成した作品はお持ち帰りいただけます。）
子育てに関するちょっとしたお悩みもみんな楽しくお話ししましょう♪



講師： ChaCha Children Musashiseki 保育士

次ページへ→

13日 (木) 午前10時~11時 @タリーズコーヒー大泉学園店

1歳向け

(OZスタジオ)

「紙コップやペットボトルでマラカスを作ろう」

紙コップやペットボトルの中に、お米やビーズなどを入れて手作りのマラカスを作ります。周りにシールを貼って可愛くデコレーションしたら出来上がり！完成したマラカスはお持ち帰りいただけます。

子育てに関するちょっとしたお悩みなども、みんなで楽しく話して解消しましょう♪

 講師： にじいろ保育園東大泉 保育士

14日 (金) 午前10時~11時 @ママコモハウス (江古田)

0~1歳向け

「おうち遊び、どうしてる？ ～子どもとの触れ合い、ママの息抜き～」

おうちで出来る遊びや、身近な物を使った遊びについて、お子さんと一緒に実際に触れ合いながら体感してみましょう。後半では、参加者のみなさんと、お散歩にオススメの場所や公園について情報交換したり、「大人の息抜き時間」についてもお話できればと思います。是非、皆さんでシェアしてみましょう♪

 講師： まちの保育園小竹向原 保育士

18日 (火) 午前10時~11時 @タリーズコーヒー石神井公園店

0~1歳向け

「どんなおもちゃがあるのかな!？」

おもちゃには色々な種類がありますが、年齢にあったおもちゃで遊ぶことにより指先の機能など様々な発達が促されます。

おもちゃ選びのポイントや保育園で人気のおもちゃをご紹介します♪

また、子育てについてのちょっとしたお悩みなども、みんなで気軽にお話ししましょう！

 講師： 高野台保育園 保育士

次ページへ→

20日（木）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

「つくってみよう！ ぺったんスタンプ・ぺったんシールで手形アート」

手形スタンプや野菜スタンプをして、素敵な手形アートを作りましょう！
ちっちゃなおててが成長記録として残ります♪夏に向けてアイスクリームの製作
もします☺（完成した作品はお持ち帰りいただけます。）
育児のご相談など、たくさんお話ししましょう。

 講師： にじいろ保育園南田中 保育士・栄養士

21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： mama salon aoyama 院長 青山 遥
(理学療法士)

25日（火）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

「雨の日も楽しめる五感ふれ合いあそび ～季節を感じよう～」

雨が降って外出できない季節、お家の中での遊びを考えるのは大変……。そこ
で、保育園で行っている季節を感じるふれ合いあそびや、身近なものを使った五
感あそびを一緒に楽しみませんか？

あそびながら子育ての悩みや不安、疑問などにもお答えします♪

 講師： さんさん森の保育園石神井公園 保育士

次ページへ→

26日 (水) 午前10時~11時

@アイランドクローゼット

(武蔵関)

0~1歳向け

「乳幼児の救急法」

ヒヤッとした経験はありませんか？

ソファから落ちてしまった。おしりが赤くかぶれてしまったなど家庭で起きやすいトラブルの処置の仕方をご紹介します。

0~1歳児に多いけがに対する保育園での対処方法を現役看護師がわかりやすくお伝えします。



講師： ソラスト関町保育園 看護師

27日 (木) 午前10時~11時

@カフェココ (練馬春日町)

1歳後半~
2歳向け

「手形・足形で作品を作ろう」

お子さんの手形・足形で、こども達が大好きな絵本シリーズ「だるまさん」の手形・足形アートを作りましょう！（完成した作品はお持ち帰りいただけます。）子育てのちょっとしたお悩みなどもみなさんでお話していきましょう♪



講師： 早宮保育園 保育士

28日 (金) 午前10時~11時

@ホテルカデンツァ東京

(光が丘)

おおむね
2歳向け

「手作りおもちゃで遊ぼう！」

保育園でも実際に使っている手作りのおもちゃをご紹介します。

既製品とは違う味わいのある手作りのおもちゃでたくさん遊んでみましょう♪みなさんで気軽にお話して、ホッとできる時間を過ごしてみませんか？



講師： 光が丘第四保育園 保育士

次ページへ→

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：6月21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。

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