

カフェで気軽にリラックス！

練馬こどもカフェ

7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。



**8日（月） 午前10時～11時 @タリーズコーヒー大泉学園店
（OZスタジオ）**

これから離乳食
を始める0歳の
赤ちゃん向け

「はじめての離乳食」

初めてスタートする離乳食。「始めるタイミングはいつ頃？」「何から始めればいいのか？」「どうやって進めていくの？」などの疑問にお答えします。
食に関する心配事やお悩みを一緒にお話しませんか？
お気軽にご参加ください！

 講師： 東大泉保育園 栄養士

**10日（水） 午前10時～11時 @アイランドクローゼット
（武蔵関）**

おおむね
1歳向け

「お肌に優しい天然虫よけスプレーを作ろう！」

保育園でも大活躍！アロマのエッセンシャルオイル（精油）を使った虫よけスプレーを作りましょう。（※蚊がアロマのにおいを嫌がり近づかなくなることで虫よけの効果があります。）
作りながら看護師や保育士を交えて、子育てについてのお悩みや嬉しかったことなど、みんなで一緒に語り合しましょう♪

 講師： にじいろ保育園関町北 看護師

次ページへ→

16日 (火) 午後3時~4時 @VANSAN (バンサン) 平和台店

※通常の開催時間と異なりますのでご注意ください

0~3歳向け

「保育園の選び方・見学の仕方を知ろう！」

「たくさんある保育園の中から、園選びはどうしたらいいの?」「見学はしたほうがよいの?」などの疑問や不安はありませんか?
園を選ぶ際のポイントなどわかりやすくお伝えします。
みなさんの疑問や不安を気軽にお話ししましょう!

 講師：さくらさくみらい 早宮 保育士

17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

「保育士さんといっしょに作ろう！ 遊べる手作りおもちゃ」

家にある身近な材料を使って、親子で風車を作ってみましょう!

(完成したおもちゃはお持ち帰りいただけます。)

保育園でも人気のおやつレシピをご紹介します。

日頃の育児のお悩みや疑問にもお答えします。みなさんで楽しい時間を過ごしましょう♪

 講師： 太陽の子羽沢保育園 保育士

18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

おおむね
1歳向け

「風鈴を一緒につくりましょう」

シールを貼ったり、自由にお絵描き等をしてオリジナルの風鈴を一緒につくりませんか?風鈴の涼しげな音色で暑さを吹き飛ばしましょう!

園でも人気の手遊びを一緒にした後は、子育ての意見交換をして楽しく過ごしましょう♪

 講師： 妙福寺保育園 保育士

次ページへ→

19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)

23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

「子ども達の大好きな楽しい歌と遊び ～そして本当の『食育』についてのお話～」

子ども達にとっての一番のご馳走とは？何でもよく食べてくれるコツは？本当の意味での食育について、栄養士を交えて考えてみませんか。

保育士と一緒に子ども達の大好きな歌や遊びで楽しく過ごしながら、育児の困りごとや質問にもお答えします。

 講師：きららっこ石神井公園保育園 保育士・栄養士

24日（水）午前10時～11時

@アイランドクローゼット

（武蔵関）

保活を検討中のお子さん
と保護者向け

「保育園選びのポイントについてお話しします！」

「家の周りにいくつか保育園があるんだけど、何をポイントに保育園を選べばいいの？」や「保育園を見学する時に聞いておいた方がいいことは？」などのお悩みや疑問はないですか？そんな方に保育園選びのポイントをいくつかお伝えします。

それと同時に保育園に預けることへの不安や「こんな時はどうすればいいの？」など、皆さんのご質問にもお答えします♪

 講師：いずみ保育園 園長

次ページへ→

25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

「夏の手形👏・足形👣アート」

夏をテーマにお子さんの手形・足形でかわいらしい作品を作ってみませんか？
完成した作品はお持ち帰りいただけますので、お子さんのかわいい成長記録になさってください♪

参加者の皆さんで育児のちょっとしたお悩みなど、お互いにお話ししましょう！



講師： さくらさくみらい 旭町 保育士

25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

30日（火）午前10時～11時

@ホテルカデンツァ東京

2～3歳向け

「お魚を作って遊ぼう！！」

お魚さんに好きな模様を描いたり、シールを貼ったりして自分だけのお魚を作ってみよう！出来上がったら、お魚釣りに挑戦♪（出来上がった作品はお持ち帰りいただけます。）

幼稚園の様子をお伝えしたり、園生活に関する質問にもお答えします☆



講師： 練馬白菊幼稚園 幼稚園教諭

次ページへ→

31日（水）午前10時～11時

@カフェココ（練馬春日町）

0歳向け

「ベビーマッサージと保健相談」

触れ合いは小さなお子さんとの大切なコミュニケーションのひとつです。マッサージの心地良さや触れ合う楽しさを共有していきましょう！

また、看護師も同席しますので、健康で気になること等にもお答えします。子育ての楽しみもお悩みもみんなで分かち合いながら、楽しい時間を過ごしましょう♪

※バスタオル（お子さんが寝転がることのできるサイズのもの）をお持ちください。

 講師： 向山保育園 保育士・看護師

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

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：7月19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
03-6914-9583

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。

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2回にお申し込みください。

6/26 (水)
受付開始

7月25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

【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