

カフェで気軽にリラックス！

練馬こどもカフェ

1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。



14日（火） 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

0歳向け

「ベビーマッサージ教室

ベビーマッサージは“赤ちゃんの肌に触れる”“赤ちゃんを見つめる”など親子の絆を深める大切なコミュニケーションのひとつです。「ベビーマッサージってどんな感じ?」「どんな効果があるの?」「ちょっと体験してみたいな」という方、是非ご参加ください♪親子でスキンシップを取りながら、癒しの時間にしましょう ✨ 保育園の先生が、子育て中の疑問やお困りごとにもお答えします。お気軽にご参加ください。

※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： アスク大泉学園保育園 保育士

15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
2歳向け

「乳幼児期の五感を育む遊びと発達トーク」

店舗企画 

親子でいろいろな感覚遊びを楽しみましょう！遊びによる五感への刺激で乳幼児期の心と体はどんどん発達・成長していきます。日頃の子育てや、発達へのお悩みなど、みんなで共有してお話ししましょう。

 講師： 未来の保育と子育てトーク 茂木・野田・吉田

（保育士/チャイルドコーチング・発達支援・乳幼児育児アドバイザーなど）

次ページへ→

16日（木） 午前10時～40分程度

@オンライン
Zoomを利用します

0～1歳向け

「丈夫な身体づくりに向けて！」

「あれ？いつもと違うな」とお子さんの様子に気づけるための「観察のポイント」と、赤ちゃんの肌を守るスキンケアについてや寒い時期の服装選び等、「身体づくりやケアについてのポイント」をご紹介します。
子育てに関する心配事などもみんなで一緒にお話ししてみましょう♪

※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： 大泉にじのいろ保育園 看護師

17日（金） 午前10時～11時 @ママコモハウス（江古田）

0～1歳向け

「こんなときどうする？！ お子さんの事故防止・対処法について」

お子さんの誤嚥・誤飲などの事故予防や、受診の目安、対処方法について、保育園の看護師さんや保育士の先生がお話しします。

中毒110番や#7119もご紹介します。

後半は子育てに関するご質問や「保育園ってどんなところ？」などの疑問にもお答えします！みんなで楽しくお話ししましょう♪

 講師： まちの保育園小竹向原 保育士・看護師

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

（OZスタジオ）

「初めてのよみきかせ」

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

次ページへ→

21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歳向け

「栄養士さんに聞いてみよう！」

離乳食の進め方や時期に合わせた食材や量等、保育園の栄養士がお話しします。これから離乳食を始める方も、今まさに進めている方も、不安に思っていることやご質問などありましたら何でも聞いてください！

 講師： 太陽の子平和台保育園 栄養士

23日（木） 午前10時～11時 @ホテルカデンツァ東京
(光が丘)

おおむね
1歳向け

「絵本とわらべうたの楽しさを親子で感じよう♪」

親子でふれあいながら、わらべうた遊びをしましょう！
保育園の子どもたちにも人気の絵本の読み聞かせもありますよ。
日頃感じている子育てのお悩み等をみなさんでお話ししながら、ホッと一息
楽しいブレイクタイムを過ごしませんか？

 講師： どんぐり山保育園 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)

次ページへ→

27日（月）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

「子どもの食事について ～離乳食から幼児食まで～」

お子さんの食事に果物を取り入れる際の注意点は？大きさや形などを具体的にお話しします。また、1歳前後から始まる偏食についても対応策やお悩みにお答えします！

保育士による手遊びや絵本でのふれあい遊びも行います。一緒に楽しみましょう♪



講師： さんさん森の保育園石神井公園 栄養士・保育士

28日（火）午前10時～11時

@ママコモハウス（江古田）

おおむね
1歳向け

「寒い冬を元気に過ごすために 🧊」

今年は色々な感染症が大流行していますね。空気が乾燥する冬は、特に感染症が流行しやすい季節といわれています。では、どんな感染症が流行するのでしょうか？予防のポイントや、症状が出た時の対応方法などを、保育園の看護師がお話しします。できる限りの予防をして、冬を元気に乗り切りましょう！



講師： ナーサリールームベリーベアー練馬 看護師

28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

次ページへ→

30日（木）午前10時～11時

@カフェココ（練馬春日町）

0～1歳向け

「❀お花の手形アートを作ろう❀」

生まれた時よりちょっぴり大きくなった“おてて”をいつもと違った形で残してみませんか？保育士によるふれあい遊びもご紹介します。

子育てに関するちょっとしたお悩みにもお答えします。お気軽にご参加ください。



講師： にじいろ保育園練馬高松 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

1月15日(水)開催！@アイランドクローゼット(武蔵関)



地域でつながりの輪を！
子育ては地域みんなですもの！

『未来の保育と子育てトーク』・メンバー紹介



茂木 厚子 職人系・子育て相談・発達支援アドバイザー

資格：保育士・早期発達支援士など
子どもはみんな発達途中！子どもの行動ひとつひとつに発達上の意味があることをご存知ですか？発達について知ることによって子育てはもっと楽しくなるでしょう。子どもは日々の遊びの中で発達します。それぞれの個性を大切に育てましょう！



野田 美穂 子どものチャイルドケア・子育て相談

資格：保育士・チャイルドコーチングアドバイザーなど
子育ては家族だけでなく地域みんなです！子育てや発達の知識により幅広い視野で物事をとらえることや子育て中のパパママの悩みの緩和、楽しく子育てができるようになること、そして地域で親子の繋がりを広げていきたいです。



古田 裕子 保育士育成講師・子育て相談

資格：保育士・乳幼児育児アドバイザーなど
子どもに合った関わり方をすることで、子育ての困りごとが楽しいものになっていくことでしょう。五感を使った楽しい遊びも紹介していきます。みんなで子どもたちの成長を喜びあいましょう。



『未来の保育と子育てトーク』の活動理念について

子育てや発達について、地域で安心してお話しできる場を広げる活動をしています。子育ては誰もが初心者で、迷いや不安があるものです。そんな時、地域に頼れる仲間がいることはとても重要です。私たちは保育士という専門性を活かし、子どもの成長過程における悩みや困りごとに寄り添い、個々の子どもの発達段階に応じたアプローチ方法や関わり方、感覚を育てる遊びについて、アドバイスをを行います。同時に、子どもの人権・多様な育ちを尊重しインクルーシブな地域の輪を広げ、誰もが生きやすい優しい地域社会を目指します。

未来の保育と子育てトーク



連絡先：mirainohoiikutokosod@tetaik@gmail.com

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：1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
03-6914-9583

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。

12/23 (月)
受付開始

1月28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