

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。



13日（火）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

「季節の製作&保育園ってどんなところ？」

～保育士に保育園のこと何でも聞いてみよう！～

絵具を使った指スタンプで、季節に合った作品を作ります。今回の作品は「雪うさぎ」です！みんなでポンポン楽しみましょう♪（汚れても良い服装でお越しください。完成した作品はお持ち帰りいただけます。）また、「保育園ってどんなところ？」などのご質問にもお答えします。是非ご参加ください！



講師： さくらさくみらい練馬 保育士

おおむね
1歳向け

14日（水）午前10時～11時

@ママコモハウス（江古田）

「親子でふれあい♪わらべうた講習会♪」

保育園でも赤ちゃんがとっても喜ぶ、ふれあい遊びの「わらべうた」をご紹介します。親子でのスキンシップをみんなで楽しみましょう！子育てに関するちょっとしたお悩みや疑問なども、一緒にお話ししましょう♪



講師： 太陽の子 羽沢保育園 保育士

0～2歳
向け

次ページへ→

15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

「冬を元気に乗り切ろう！」（OZスタジオ）

冬の感染症が流行していますね。

ふれあい遊びや絵本の読み聞かせをみんなで楽しんだり、園でも人気のメニューをご紹介した後、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。

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

16日（金）午前10時～11時

@ホテルカデンツァ東京

（光が丘）

0歳向け

「赤ちゃん体操で楽しく身体を動かそう♪」

赤ちゃんの成長に合わせた簡単な身体の動きを通して、親子の触れ合いを楽しむ「赤ちゃん体操」をご紹介します。大好きな保護者の方に声を掛けられながら触れ合うことで、赤ちゃんは安心し、心と体の発達にも繋がります！

是非ご参加ください！（赤ちゃんが寝転がることのできるサイズのタオル等をお持ち下さい。）



講師： どんぐり山保育園

保育士

16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ょう♪



講師： AOYAMA STYLE

院長 青山 遥

（理学療法士）

次ページへ→

20日（火）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

「保育園で人気の大型絵本と冬の感染症について」

保育園で人気の大型絵本の読み聞かせとパネルシアターを行います。

みんなで一緒に楽しみましょう♪

楽しんだ後は、この時期に注意が必要な冬の感染症についてお話しします。

皆さんからのご質問にもお答えしますよ！お気軽にご参加ください。



講師： アスク石神井台保育園

保育士・看護師

21日（水）午前10時～11時

@カフェココ（練馬春日町）

0～1歳
向け

「離乳食の進め方&食育相談会」

「離乳食はどう進めたらいいの？」「食べさせてよい食材や量はどのくらい？」など、日頃から感じている不安や疑問などに保育園の栄養士がお答えします。お気軽にご参加ください！



講師： 早宮保育園 栄養士

22日（木）午前10時～11時 @タリーズコーヒー石神井公園店

0歳向け

「ベビーマッサージで親子のふれあい遊び」

ベビーマッサージを実践しながら、赤ちゃんのスキンケアの方法や、保湿の仕方についてもお伝えします。

ベビーマッサージは皮膚刺激による「免疫力UP」「筋力UP」など様々な効果がありますが、何より親子のコミュニケーションに最適です！

みなさんで一緒に楽しみましょう♪



講師： しろくま保育園 保育士

次ページへ→

23日（金）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
2歳向け

「野菜でわくわく体験！冬カフェ！！」 ～見て・触れて・嗅いで 野菜スタンプ！！～

「冬野菜とあそぼう！」ころころ転がしたり、においを嗅いだり、野菜の形や手触りってこんなにおもしろい！最後は野菜スタンプで色あざやかな作品を作しましょう！育児のご相談など、たくさんお話しましょう♪
（汚れてもいい服装でお越しください。）



講師： にじいろ保育園南田中 保育士・調理師

27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

おおむね
1歳向け

「『だるまさん』の読み聞かせと感触あそび」

人気絵本シリーズ「だるまさん」の読み聞かせの後に、だるまさんのおもちゃで感触あそびを楽しみましょう！

また、親子で楽しめる簡単なおもちゃ作りもご紹介します。

子育てに関するちょっとしたお悩みなどもみんなで一緒に話してみましょう！



講師： 妙福寺保育園 保育士

28日（水）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と大人の息抜き～」

おうちの中で出来る遊びや、身近な物を使った遊びを、お子さんと実際に触れ合いながら体感してみましょう。後半では「大人の息抜き時間」について参加者同士でお話ししたり、秋の季節におすすめの公園やお散歩場所についても情報交換しながら、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

次ページへ→

29日（木）午前10時～11時

@おはしごはん（中村橋）

0～2歳
向け

「手作りおもちゃの紹介 &発熱時やケガの対応について」

お家でも簡単に作って楽しめるおもちゃをご紹介します♪
また、保育園の看護師が発熱時やケガ、嘔吐の時の対応についてもお話します。
「こんな時どうしたらいいの？」など日ごろの疑問がありましたら、この機会にご質問ください！



講師： 貫井第二保育園 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：1月16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
場所：ママコモHOUSE

別途ドリンク代がかかります。
※お支払いは現金のみになります。

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

※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。