

カフェで気軽にリラックス！

練馬こどもカフェ

9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。



1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

「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方などもご紹介します。



講師： おはしごはん 管理栄養士

3日（木）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

「お子様と一緒に楽しむヨガ遊び」

普段あまり動かす機会のない背中や肩回りを、お子様と一緒に楽しみながら出来る
簡単なプチヨガでほぐしていきましょう♪

手形や足形スタンプのプレゼントも製作予定です。

是非、ご参加ください！お待ちしております。

※動きやすく、汚れても良い服装でお越しください。



講師： さくらさくみらい練馬 保育士

1歳向け

次ページへ→

4日（金） 午前10時～11時 @タリーズコーヒー石神井公園店

これから離乳食を始める方
～乳児食向け

「こどもの食事相談会」

保育園の管理栄養士が、離乳食の疑問にお答えしたり、美味しい野菜のレシピなどをご紹介します。保護者の方が悩んでいる「こどもの食事」について、一緒に考えます。未就園児がいるご家庭の方はどなたでも参加可能です。ぜひ、一緒にお話ししましょう♪

 講師： さんさん森の保育園石神井町 管理栄養士

8日（火） 午前10時～11時

@ホテルカデンツァ東京

0歳向け
(1歳未満)

✨ スイートルーム

パパ&ママと一緒にどうぞ♪

「あかちゃんとふれあい体操」

「あかちゃんとたくさん遊びたい！」でも…
どうやって遊んだらいい？
他のパパたちはどうしてる？
あかちゃんとコミュニケーションってどうするの？
そう感じてるパパもいらっしゃるのでは。



今回はパパ中心にお家でも簡単にできるスキンシップの方法のひとつ
「ふれあい体操」を保育園の先生が紹介します。
お子さんとコミュニケーションを取りながら一緒に遊んでみましょう！



ホテルカデンツァ東京のスイートルームでの特別開催です！
いつもより少し贅沢な雰囲気味わってみませんか？
ぜひ、パパママと一緒にご参加ください♪



☆会場はジョイントマットを敷いています。あか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ください。

 講師： どんぐり山保育園 保育士

次ページへ→

0～2歳
向け

8日（火）午前10時30分～11時30分

@スタジオアンド

※通常の開催時間と異なりますのでご注意ください

（武蔵関）

「0～2歳の発達 あそび講座 ～作業療法士と考える関わり方～」



0～2歳は、発達の個人差が大きく、関わり方に迷いやすい時期です。
本講座では、お子様の月齢ごとの発達に合わせて、おうちで楽しく出来る遊び方をご紹介します。日々のちょっとした気になることも、一緒に考えていきましょう。



講師： STUDIO AN-D 作業療法士

おおむね
1歳向け

9日（水） 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

「子育てや乳児期の感染症・皮膚トラブルについて」

毎日の育児の中での不安やお悩みを保育園の先生とお話ししませんか？保育園で
使用している玩具で遊びながら、子育てに関するご相談をお受けしたり、今後保
育園へ入園を考えている方へは、自園のご紹介をいたします。

また、乳児期に起こりやすい感染症や皮膚トラブルについてのご相談にも看護師
がお答えします。是非、ご参加ください！



講師： アスク上石神井保育園 保育士・看護師

1～2歳
向け

10日（木） 午前10時～11時

@ホテルカデンツァ東京

（光が丘）

「秋の製作＆育児相談会」

お花紙や画用紙を使って、秋の味覚にちなんだ製作をしませんか？
まだまだ暑い季節、涼しい室内で、親子で楽しく完成させます♪
育児相談会も行いますので、お気軽にご相談ください！



講師： 寿福寺幼稚園 幼稚園教諭

次ページへ→

15日（火）午前10時30分～11時30分

@スタジオ アンド
（武蔵関）

おおむね
2歳向け

「子育てを共に楽しみましょう♪」

保育園で人気のお歌と一緒に歌ったり、絵本や手遊びなどもご紹介します！
親子で一緒に楽しみましょう。
子育てに関するお悩みやお困りごとなども、みなでお話ししましょう。
お気軽にご参加ください！



講師： ソラスト関町保育園 保育士

18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）

24日（木）午前10時～11時 @ママコモハウス（江古田）

0歳向け

「離乳食のお話＆相談会」

～食べることは生きること～毎日の食事は、こどもの心と体の成長を支える大切な時間です。初めての離乳食は、「どう始めたらいいの？」「作るのが大変！」「なかなかうまく進まない・・・」など、悩みがたくさん！
こどもが楽しく食事をしながら離乳を進めていけるよう、離乳食のサンプルを参考に、皆さんの質問や疑問に何でもお答えします。



講師： マグハウス江古田 栄養士

次ページへ→

29日（火）午前10時～11時 @カフェ&レストランCOCO
（練馬春日町）

1～2歳
向け

「残暑を元気に過ごそう！乳児食のポイント」

毎日の食事やおやつに困っていませんか？

夏の疲れをサポートできるよう乳児向けの食事、おやつについてお話しします。

お悩みやご相談にもお答えします。

レシピもご紹介しますので、是非ご参加ください！



講師： 向山保育園 栄養士

30日（水）午前10時30分～11時30分
※通常の開催時間と異なりますのでご注意ください

@Cafe ゆる～り

（大泉）

店舗企画

0～2歳
向け

「子どもへの声かけと親子でできるセルフケア講座」

こんな時どう見守る？どう声をかける？子どもの「やってみたい！」を大切にする関わり方を、日常の場面をもとにお伝えします。後半は香りと音のリラックスタイムで心地よい香りとやさしい音を聴きながら心と身体をゆっくりとリラックスさせて癒しのひとときを過ごしましょう♪



講師： Cafe ゆる～り 保育士・アロマセラピスト



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

練馬こどもカフェ

@おはしごはん

★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。

8/24 (月)
受付開始

9月1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つく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



練馬こどもカフェ

2026. 9. 8 (火)

10:30-11:30

「0~2歳の発達 あそび講座」

～作業療法士と考える関わり方～

講師：STUDIO AND 作業療法士

会場：STUDIO AND

内容

0～2歳は、発達の個人差が大きく、関わり方に迷いやすい時期です。

本講座では、お子様の月齢ごとの発達に合わせて、

おうちで楽しく出来る遊び方をご紹介します。

日々のちょっとした気になることも、一緒に考えていきましょう。

対象者

0～2歳児のお子さまと
保護者

定員

親子5組

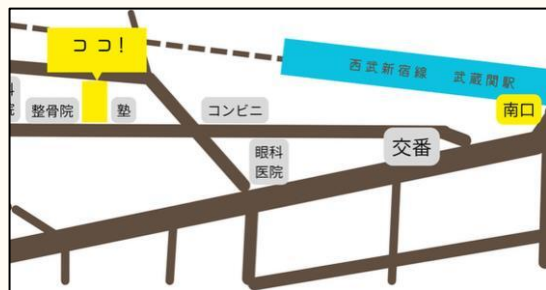
場所

STUDIO AN-D

練馬区関町北2-30-4

コーポオーカー 1階

西武新宿線 武蔵関駅 徒歩3分



お申し込み方法

練馬区ホームページからご確認ください。お申し込み方法

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)



※お申し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。

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。

ドリンク等はご自身でお買い求めください。

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：9月18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 1-11-1F
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。(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

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。

親子で
参加♪

練馬こどもカフェ

子どもへの声かけと 親子でできるセルフケア講座

～ちょっとひと息、自分に還る時間～

子育ての毎日、おつかれさまです。
今日は、子どもへの関わり方のヒントと、
自分をゆるめる時間を一緒に過ごしませんか？

日 時	2026年9月30日（水）10:30～11:30（60分）
会 場	Cafe ゆる～り
住 所	〒178-0062 東京都練馬区大泉町1丁目21-31
電 話	03-5905-1556
対 象	0～2歳のお子さまと保護者
定 員	6組（先着順）
参加費	無料（ワンドリンクオーダー制）

お子さまと
一緒に参加できる
あたたかい時間です♪

プログラム（予定）

10:30～10:40

ご挨拶タイム

簡単なご挨拶と、
講座の流れをご紹介します。



担当：MIHO

10:40～11:05

こんな時

どう見守る？どう声をかける？
～子どもへの声かけのヒント～

子どもの「やってみたい!」を
大切にする関わり方を、日常の
場面をもとにお伝えします。



担当：MIHO

11:05～11:30

香りとおののくリラックスタイム （セルフケア体験）

- 香りを感じながらゆったり呼吸
- 首・肩をやさしくゆるめる
セルフケア
- 心地よい音を聴いてリラックス



担当：yukari

講師紹介

MIHO（みほ）

保育士27年の経験を活かし、日常の場面を
もとに、子どもへの見守りや声かけのヒントを
お伝えします。

保育士 児童発達支援士

チャイルドコーチングアドバイザー

yukari（ゆかり）

アロマセラピスト20年の経験を活かし、
香りや呼吸、簡単なセルフケアを通して、
心と体を心地よくゆるめるヒントを
お伝えします。

アロマセラピスト ヨガインストラクター

ウェルネスナビゲーター

▼お申し込み方法

練馬区ホームページからご確認ください。
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）



※お申し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。
- ・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。
- ・ドリンク等はご自身でお買い求めください。
- ・お子様の一時預かりはございません。

・講座中の写真・動画撮影はご遠慮ください。

・体調がすぐれない場合は、参加をお控えください。