

カフェで気軽にリラックス！

# 練馬こどもカフェ

## 5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 (金)

午前10時～11時

@ホテルカデンツァ東京

(光が丘)

### 「ベビーマッサージとお話し会」

簡単なベビーマッサージや手遊びを通して、親子でのふれあいの時間をみなさんと一緒に過ごしましょう ✨ 参加者さん同士で子育てのあるあるなど情報交換しながら楽しくおしゃべりしませんか♪ ぜひお気軽にご参加ください。

※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： 光が丘第六保育園 保育士

おおむね  
1歳向け

12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)

### 「絵本が大好きな子になりますように♪」

お子さんの発達に合った絵本選びのコツや、読み聞かせをするときのポイントをわかりやすくお伝えします。さらに、パパ・ママも童心に戻って、保育士による読み聞かせを一緒に体験してみませんか？

当日は、保育園で人気の絵本もご紹介します。

絵本の楽しさがもっと広がる時間を一緒に過ごしましょう♪



講師： にじいろ保育園関町北 保育士

おおむね  
1歳向け

次ページへ→

13日（水）午前10時～11時 @スターバックスコーヒー  
光が丘 IMA店

1～2歳前半  
向け

## 「トイレトレーニングの進め方と 親子で楽しむお花づくり」

「いつから始めたらいい?」「上手いかわなくて不安…」トイレトレーニングのそんなお悩みはありませんか? 保育園で日々子どもたちと関わっている保育士がお子さんの成長にあわせた、無理のない進め方をお話しします。  
後半はお子さんにシール貼りをしてもらい、仕掛けのあるお花づくりをします!  
最後にみんなで「おはながわらった」などのお歌を歌って楽しみましょう♪

 講師： 田柄第二保育園 保育士

14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

0～2歳  
向け

## 「みんなで楽しくうちわ🍃作り」

今年もやってくる『暑い夏』を乗り切るために、シールを張ったりお絵描きしながら楽しく“うちわ”を作りましょう!  
保育園で人気の絵本の読み聞かせや、手遊びもご紹介します♪  
みなさんで気軽に日常のお悩みなどもお話ししましょう。

 講師： みらいく南大泉園 保育士

15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→

19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)

1歳向け

## 「手作りおもちゃを作って一緒に楽しもう♪」

身近にある素材を使って一緒におもちゃを作ってみませんか♪  
作りながら、子育てのお悩み、お困りごとなどもみなさんでお話ししましょう！  
できあがった作品はぜひお持ち帰りいただき、お家で楽しんでみてくださいね♪



講師： にじいろ保育園大泉学園 保育士

20日 (水) 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

0~3歳  
向け

## 「季節に合わせた手形アートづくり♪」

お子さまの手形をつかってアート作品を制作します！季節に合ったテーマで、手形を動物やお花などの色んなものに見立てて、シールやクレヨンでどんどん装飾をしていきましょう♪

アートづくりを楽しむとともに、お子様の成長も感じられる楽しい体験にしましょう！ ※汚れてもよい服装でお越しください。



講師： アスクとよたまー丁目保育園 保育士

25日 (月) 午前10時~11時

@ママコモハウス (江古田)

おおむね  
1歳向け

## 「🎵親子で楽しいリトミック」

子どもたちは歌や手遊び、音楽に合わせて身体を動かすことが大好きです♪  
親子でふれあい遊びや簡単なリトミックをして、楽しい時間を過ごしませんか？  
子育てのちょっとした悩みや相談事など、みんなで気軽にお話ししましょう。



講師： ソラスト新江古田保育園 保育士

次ページへ→

26日（火）午前10時～11時

@おはしごはん（中村橋）

0歳向け

## 「離乳食相談会」

離乳食の進め方や調理方法、お悩み対策など、保育園の栄養士が赤ちゃんのお食事についてお話しします。

離乳食についてのちょっとしたお悩み相談も大歓迎です！一緒にお喋りしながら疑問や不安を解決して、離乳食期間を楽しみましょう！

 講師： ソラスト中村橋保育園 栄養士

27日（水）午前10時～11時

@カフェココ（練馬春日町）

0歳向け

## 「赤ちゃん体操とふれあい遊びで スキンシップを楽しもう♪」

赤ちゃんスキンシップってどうするの？どうやって遊んだらいい？

今回は、お家でも簡単に出来るスキンシップの方法のひとつ「赤ちゃん体操」

「ふれあい遊び」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！カフェココの温かい雰囲気の中、みなさんで笑顔溢れる時間を過ごしましょう。お待ちしております♪

※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

29日（金）午前10時～11時 @タリーズコーヒー石神井公園店

0歳向け

## 「愛着の土台を築く親子の関わり ～スキンシップとしてのスキンケア～」

子どもにとって、愛着関係は成長の大切な土台です。肌と肌のふれあいを通して子どもはぬくもりや安心、愛情を感じながら育っていきます。16年間、保育園でスキンケアに関わる中で、保湿は親子の大切なスキンシップだと感じてきました。愛着を築く親子の関わり方や遊びを紹介しながら、看護師から生涯の健康につながる毎日の保湿の大切さをお伝えします。

 講師： きららっこ石神井公園保育園 保育士・看護師

次ページへ→

## 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

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：5月15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。  
※お支払いは現金のみになります。

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。(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。