

カフェで気軽にリラックス！

練馬こどもカフェ

6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。



2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歳向け

「親子で楽しむわらべうた」

わらべうたには、ちいさな赤ちゃんたちにとってステキな宝物がたくさん詰まっています。日本語の美しい響き、ゆったりとしたリズム、シンプルなメロディー、抑揚のおもしろさ、親子のスキンシップ。そして大人にとっても心地よいひと時です。ぜひ親子でわらべうたを楽しみませんか
その心地よさをみなさんで一緒に味わって楽しい時間を過ごしましょう！

 講師：ChaCha Children Musashiseki 保育士

10日(水) 午前10時～11時 @ママコモハウス(江古田)

0～2歳
向け

「子育てコーチング講座」

店舗企画

こどもの自己肯定感を下げたくない、自分らしい子育てに自信を持ちたい、心のセルフケアを知りたい、こどもの言動が理解できない、どこまで叱ったらいいか迷うなど感じたことがある方へ。こどもの「自立」と「自己肯定感」を育むために『自分らしい子育て』について一緒に考える時間を過ごしませんか？

 講師：保育士/心理セラピスト

江川 真未
(2児のママ)

講座の詳細な紹介をチラシの後半に掲載しています。そちらをご覧ください。

次ページへ

12日(金)午前10時~11時 @タリーズコーヒー石神井公園店

おおむね
2歳向け

「シールペタペタ 親子で傘を作ろう！」

雨が続いて室内で過ごすことが増える時期ですね。
シールを貼って素敵な傘を一緒に作りませんか？
その他にも梅雨にぴったりの絵本を読んだり、子育てのお悩みなどを話したり
みなさんで楽しい時間を過ごしましょう！



講師： さんさん森の保育園石神井公園 保育士

15日(月)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

1歳向け

「天気になあれ！てるてる坊主ガーランド製作」

6月は梅雨の季節。雨が続き、なかなか外で遊べない日もありますよね。
おうちの中で楽しめる手作り玩具や、ふれあい遊びをご紹介します。
ゆらゆら揺れて可愛い“てるてる坊主ガーランド”を一緒に作りましょう！
また、1歳前後のお子さんに人気の絵本の読み聞かせも行います。
お気軽にご参加下さい



講師： 妙福寺保育園 保育士

16日(火)午後2時~3時 @アップマーケット(豊玉)

通常の実催時間と異なりますのでご注意ください

1~2歳
向け

「作って遊ぼう感触遊び」

保育園で子ども達に大人気の「感触遊び」をご紹介します。触って、にぎって
感触の違いを楽しみながら、親子で一緒に作って遊んでみませんか？
遊びに関する疑問や、子育てのお悩みも、おしゃべりしながら一緒に考えてみま
しょう

汚れても良い服装でお越しください。



講師： 練馬二葉保育園 保育士

次ページへ

16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

17日（水）午前10時～45分程度

@オンライン
Zoomを利用します

おおむね
1歳向け

「子どもの食のお悩み相談

～美味しく楽しく食べる子どもに～」

「あれだけ食べていたのに急に食べなくなった」など、離乳食でのお困りごとをお話ししませんか？離乳食での気を付けるポイントや完了食への進め方など保育園の栄養士がお答えします！

みなさんでお悩みを共有しましょう。

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： 南大泉にじのいる保育園 栄養士


19日（金）午前10時～11時

@カフェココ（練馬春日町）

2～3歳
向け

「手作り楽器でふれあいコンサート🎵」

ヨーグルトの空き容器など、身近なものを使って手作り楽器を作ってみませんか？
完成した手作り楽器でいろいろな曲に合わせてみんなで一緒にコンサートをして
楽しみましょう。できあがった作品はお持ち帰りいただけます。
お家でも楽しんでみてくださいね

 講師： ビクター幼稚園 幼稚園教諭

次ページへ

23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

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
2歳向け

「じぶんだけのあじさいを咲かせよう！」

梅雨の季節に親しみながら“あじさいの花”を作ります。シールを貼ったり触ったりしながら、お子さん一人ひとりの“じぶんだけのあじさい”を表現して楽しみましょう！

小人数でゆったりとした雰囲気の中、保育園のことや日々の育児のことなど、たくさんおしゃべりしましょう

 講師： にじいろ保育園南田中 保育士

26日（金）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

「手形・足形で作品を作ろう！」

お家では、なかなかとれないお子さんの手形や足形で、カニ、白鳥、あおむしなどの作品を作ります！みんなで楽しく制作しましょう お子さんの成長記録にもなります 子育てのちょっとしたお悩みやご相談もお気軽にどうぞ！

汚れても良い服装でお越しく下さい。

 講師： みらいく高松園 保育士

次ページへ

30日(火)午前10時~11時 @タリーズコーヒー石神井公園店

0~3歳
向け

「梅雨時期のおうち時間を楽しく過ごそう」

雨の日が続いたり、気温が高くなったりして、お家時間が長くなる梅雨から夏にかけての時期。家の中でも簡単に準備ができて、楽しめる遊びをご紹介します。少人数での開催ですので、初めての方やお出かけに不安がある方も、どうぞ安心してご参加ください。子育てに関するお悩みなどもみなさんと一緒にお話ししましょう！

 講師： 石神井台保育園 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

親子の感情コントロール法がわかる♪

練馬こどもカフェ

『子育てコーチング講座』

こどもの「自立」と「自己肯定感」を育むために
【自分らしい子育て】について
一緒に考える時間を過ごしませんか？

参加費
無料
別途ドリンク代

2026.6.10 水

10:00-11:00

会場：ママコモHOUSE

こんなお悩みのある方へ

- ・こどもの自己肯定感を下げたくない
- ・自分らしい子育てに自信を持ちたい
- ・心のセルフケアを知りたい
- ・こどもの言動が理解できない
- ・どこまで叱ったらいいか迷う

■対象者：0～2歳児のお子様と保護者

■定員：親子8組限定

■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

大学心理学部卒業後 東京都内の保育園で15年以上勤務。子どもの自主性・創造力を育むレッジョ・エミリア教育を取り入れる中で、幼少期の家庭環境や親の心のあり方が人生に大きく影響することを実感。

出産後、自らの産後の不安をきっかけに、“心のケア”の大切さに気づき、コーチング（目的に向かって自ら行動できる方法をサポートする対話法）・ヒプノセラピー（リラックスした状態で潜在意識に働きかける心理療法）を学びはじめる。学びを暮らしに活かす中で、周囲のママや女性起業家の心にも届くことを実感し、サポートを展開。現在は、「本来の自分らしさで生きる」サポートを行う心理セラピストとして、無意識の心の仕組み（潜在意識）もお伝えしながら、活動している。

保育士
心理セラピスト
江川 真未
(2児のママ)

【お申込み方法】

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。

お申込み方法を
▼確認する▼



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。

5/25 (月)
受付開始

6月16日(火), 6月23日(火)

両日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