

カフェで気軽にリラックス！

練馬こどもカフェ

8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。



7日（金） 午前10時～11時 @スターバックスコーヒー 光が丘IMA店

0～1歳
向け

「病院に行く？行かない？」

子どもの体調不良と受診の目安について

子どもの発熱や咳、鼻水など、受診するか迷いやすい症状について、保育園の看護師が受診の目安や家庭で様子を見る際のポイントをわかりやすくお話しします。後半は、登園を控えていただく症状や、お迎えをお願いする場合の目安、病後児保育についてご紹介するとともに、子育てや保育園生活に関するご質問などにお答えします。保育園の園長や看護師と気軽にお話ししませんか？



講師： 光が丘保育園 園長・看護師

13日（木） 午前10時～11時 @カフェ&レストランCOCO（練馬春日町）

おおむね
1歳向け

「ほいくえんのおもちゃで遊ぼう♪」

保育園で子ども達が日頃楽しんでいる人気のおもちゃや遊びを、実際に体験していただきながらご紹介します。

保育士とお話ししたり、月齢の近いお子さん同士で遊んだり、おうちの方も友達の輪を広げてみんなで楽しい時間を過ごしましょう♪



講師： 春日町第三保育園 保育士

次ページへ→

18日（火）午前10時～11時

@ママコモハウス（江古田）

0歳向け

「こどもたちの大好きな歌で楽しい手遊び & 大型絵本で読み聞かせ」

0歳で手遊び？読み聞かせ？と思う方もいるかもしれませんが、実は子どもは音楽を聴きながら動くものを見ることや、大きな色とりどりの絵本を見ることが大好きです！保育園で人気の歌や手遊び、大型絵本の読み聞かせを親子で楽しみましょう♪子育てに関するちょっとしたお悩みにもお答えします。



講師： アスク豊玉中保育園 保育士

18日（火）午後2時～3時

@おはしごはん（中村橋）

0歳向け

※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」



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

19日（水）午前10時～11時 @タリーズコーヒー石神井公園店

0歳向け

「わらべうたであそぼう！！」

古くから歌い継がれている「わらべうた」を歌いながら、お子さんと手足を使って遊ぶスキンシップを一緒に楽しみましょう！スキンシップを楽しんだあとは、保育士を交えて保護者同士で交流し、子育てに関する情報交換をしたり、お悩みをお話ししてみませんか？ご参加お待ちしております♪



講師： わらべうた練馬高野台保育園 保育士

次ページへ→

25日（火）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

@スタジオ アンド

（武蔵関）

おおむね
1歳向け

「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・ママも童心に返って、保育士による読み聞かせと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

26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エンテ店

おおむね
1歳向け

「赤ちゃんといれあい体操＆手形足形制作」

お家でも簡単にできるスキンシップの方法のひとつ、「いれあい体操」を保育園の先生が紹介します♪優しいリズムをとりながら穏やかなひとときを一緒にすごしましょう！その後は、お子様の手形・足形で夏らしい制作をします♪

子育てのちょっとしたお困りごとやご質問にもお答えしますよ。是非ご参加ください！※汚れても良い服装でお越しください。



講師： わらべうた大泉学園保育園 保育士

26日（水）午前10時～11時 @ママコモハウス（江古田）

「子育てコーチング講座」



0～2歳
向け

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）

※講座の詳しい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→

27日（木）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

「乳児の誤飲等による事故防止と救急法」

「どんな食べ物が喉につまりやすいの？」「誤飲しやすいおもちゃはどんな形？」
子育て中には心配なことがたくさんありますよね。この講座では誤飲や窒息を防ぐためのポイントや、もしもの時の対応について、心肺蘇生法の実践を交えてわかりやすくお話しします。あわせて、ご家庭にあるもので出来る嘔吐処理の方法もご紹介します。知っておくと安心につながる内容です。ぜひお気軽にご参加ください。



講師： 東大泉第三保育園 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

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。

7/27 (月)
受付開始

8月18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

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

2026.8.26

水

10:00-11:00

会場：ママコモHOUSE

■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

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



保育士
心理セラピスト
江川 真未
(2児のママ)

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。

【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。

お申し込み方法を
▼確認する▼

