

カフェで気軽にリラックス！

練馬こどもカフェ

10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（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
1歳向け

「離乳食の進め方&親子で楽しめる手遊び、歌遊び♪」

離乳食の進め方について、回数や食べさせ方のポイント、月齢に合わせた調理形態や1回あたりの目安量などをお話しします。皆さんのお悩みや疑問についてもお答えします。

また、親子で楽しめる手遊びや歌遊びを通して、音楽やリズムを楽しみながら体を動かして表現する楽しさを一緒に味わいましょう。



講師： 田柄第二保育園 栄養士・保育士

8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）

1歳向け

「足形アートやマラカスを作って遊ぼう！」

今しか残せないお子さんの小さな足形を使って、素敵な“りんごアート”を作ったり、身近な材料でマラカスを作ってみます。作った後はそのマラカスを使って親子一緒に歌ってみましょう♪

子育てのお悩みや気になることをみんなでお話しできる交流の時間もあります。看護師も参加しますので、感染症や健康に関することなどお気軽にご相談ください。



講師： にじいろ保育園大泉学園南 保育士・看護師

次ページへ→

13日（火） 午前10時～45分程度

@オンライン
Zoomを利用します

1～3歳
向け

「上手なおむつのはずれ方」

「トイレトレーニングはいつからはじめたらいいの?」「おむつがはずれるコツはあるの?」いろいろ気になる方も多いのではないのでしょうか。
子どもの意思でおむつがはずれていけるように、保育園での対応や心がけていることとお話しします。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： 大泉にじのいろ保育園 保育士

13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）

6ヵ月
～2歳
向け

「乳幼児期の発達 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

14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

0歳向け

「ふれあい遊びと絵本の読み聞かせ」

親子でふれあいながら歌や手遊びを楽しみませんか。そして園で人気の大型絵本もご紹介します！大型絵本ならではの迫力とわくわく感を親子で一緒に味わって楽しい時間を過ごしましょう♪お気軽にご参加ください。



講師： アスクバイリンガル保育園石神井台 保育士

次ページへ→

0～2歳
向け

14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」



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）

2～3歳
向け

15日（木） 午前10時～11時 @おはしごはん（中村橋）

「はらぺこあおむしをつくろう！」

カラフルな色使いが魅力の「はらぺこあおむし」の大型絵本で読み聞かせを楽しんだ後は、みんなでオリジナルの“あおむし”作りに挑戦🐛作者のエリック・カールが実際に用いた「コラージュ」という技法で作ります！色紙を自由にちぎって、貼って、世界に一つだけの“あおむし”と一緒に作ってみませんか？



講師： ソラスト中村橋保育園 保育士

おおむね
2歳向け

16日（金） 午前10時～11時 @タリーズコーヒー石神井公園店

「幼児食のレシピ🍴」

「毎日の幼児食、何を作ろう？どんな食材を選んだらいい？」ご家庭で簡単に作れる幼児食のレシピや必要な栄養の取り入れ方をご紹介します。また、子どもが食べやすくなるための調理のアイデアもお話します。幼児食について楽しくみんなでお話をしましょう♪気になることやお悩みもお気軽にご相談ください。



講師： AIAI NURSERY 富士見台 栄養士

次ページへ→

19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

「おうちの中は大丈夫？ ご家庭での事故予防・対処法について」

「これは口に入れて大丈夫かな？」小さなお子さんは身の回りにあるもの何でも口に入れてしまいます。乳幼児の誤飲・窒息事故に備えるための講座です。万が一、お子さんが喉に物を詰まらせてしまった時の正しい対処法を看護師がわかりやすく解説します。いざという時に慌てずに行動するための知識を身につけて身近な危険から大切なお子さんを守りましょう。



講師： ソラスト新江古田保育園 看護師

22日（木）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

「完了期の食事と手づかみ食べ🍽️」

自分で食べたい！という気持ちが芽生えてくる「完了期」。子どもたちの意欲や、発達に重要な「手づかみ食べ」についてお伝えします。保育園で人気のメニューもご紹介しますよ。お家でのお困りごとなどみなさんで一緒にお話ししましょう♪



講師： 道灌山保育園 栄養士

23日（金）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

「ふしぎなたまご🥚 ～紙皿シアターを作ってみよう～」

身近な紙皿を使ってかわいいふしぎなたまごを作ってみませんか♪親子で一緒に紙皿シアターで楽しく遊びましょう！作ったおもちゃはお持ち帰りいただけます！お家でも遊んでくださいね♪子育てに関するちょっとしたお悩みにもお答えします。お気軽にご参加ください。



講師： 木下の保育園春日町 保育士

次ページへ→

0～2歳
向け

23日（金）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

「おうちですぐできる乳幼児のうるおいスキンケア」

空気が乾燥する季節になってきました。赤ちゃんや小さなお子さんのお肌はおとなよりも薄くてデリケートです。カサカサしたり、敏感になりやすく、かゆみなどお肌のトラブルありませんか。お肌を守るポイントやケアをお話しします。毎日のちょっとしたケアで親子でうるおって乾燥から大切なお肌を守りましょう♪

 講師： Cafe ゆる～り ナチュラルセルフケアプロデューサー

おおむね
1歳向け

27日（火）午後2時～3時

※通常の開催時間と異なりますのでご注意ください

@アップマーケット（豊玉）

「子育てに取り入れたい『わらべうた』」

昔から伝承されてきた『わらべうた』。子育てに欠かせない人が人らしく生きていくための知恵がつまっている「遠野のわらべうた」をご紹介します。子どもと大人を楽しくつなぐ『わらべうた』を一緒に楽しみましょう。

 講師： 豊玉保育園 保育士

おおむね
0歳向け

28日（水）午後3時～4時 @VANSAN（バンサン）平和台店

※通常の開催時間と異なりますのでご注意ください

「離乳食について ～栄養士からのお話＆相談会～」

離乳食の進め方や時期に合わせた食材や量等、保育園の栄養士がお話しします。これから離乳食を始める方も、今まさに進めている方も、不安に思っていることやご質問などありましたら何でも聞いてください！ みなさんで一緒に楽しく共有しましょう♪

 講師： 太陽の子 平和台保育園 栄養士

次ページへ→

29日（木） 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

「親子でふれあう子育て講座」

保育園で人気のわらべうたをご紹介したり、これからの季節、デリケートになりがちな赤ちゃんのお肌に必要なスキンケアについてもお話しします。

親子で心地よいスキンシップをとりながら楽しい時間を一緒に過ごしませんか♪
また、子育てで気になっていること、ちょっとしたお困りごとなど、みんなで話して解消しましょう♪



講師： 高松保育園 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



練馬こどもカフェ

2026. 10. 13 (火)

10:30-11:30

「乳幼児期の発達 あそび講座」

～作業療法士と考える関わり方～

講師：スタジオアンド 作業療法士

会場：STUDIO AND

内容

乳幼児期は、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

6カ月～2歳児のお子さま
と保護者

定員

親子5組

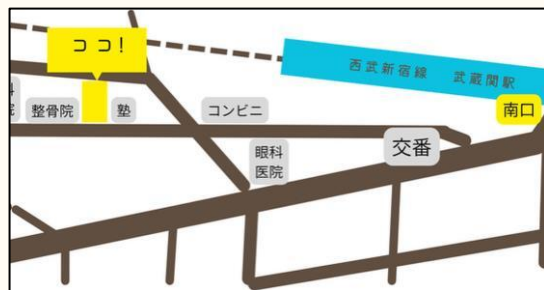
場所

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。

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

2026.10.14 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ありません。

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
子育て中のママ・パパのための
学びと交流の時間

参加費
無料

かさかさ肌、かゆみに悩む方に／
おうちですぐできる
乳幼児のうるおい
スキンケア

「洗いすぎ」が乾燥を招く？

秋冬のバスタイムと毎日のスキンケア見直し術

やさしいケアで
子どもの肌を
守ろう♡

学べること

- 1 洗いすぎを防ぐ、乳幼児の洗い方
- 2 お風呂上がりの保湿のコツ
- 3 秋冬の乾燥やかゆみを防ぐ
デイリーケア

こんな方に♡

- ✓毎年冬の乾燥が恐怖
- ✓子どもがかゆがるのを
みるのが辛い
- ✓敏感肌、肌が弱いと
感じる方に



2026年10月23日(金)

時間 10:30~11:30(60分)

参加費 無料 ワンドリンク制



定員 6組 事前申し込み制(先着順)

対象 0~2歳のお子様と保護者

会場 Cafeゆる〜り

練馬区大泉町1-21-31



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)

お申し込み方法



※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。

講師 まーさ

ナチュラルセルフケアプロデューサー・
手作りコスメ講師



手軽にできるホームケアを
知り、時間の余裕と笑顔を
増やしましょう

男の子3人の育児中、子どもの
週5回の通院に疲弊。自宅でき
るケアを探す中で、クレイに
出会いました。通院が大幅に
減った自身の経験から、心と時
間に余裕を生むクレイを使った
引き算美容を伝えています。