

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（水） 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

### 「花火を作って夏を満喫しよう！」

水遊び、お祭り、そして花火！子どもたちにとってワクワクする季節がやってきました。今回は廃材を使って打ち上げ花火を作ります。他にも手遊びや絵本を読んだり、親子で楽しい時間を過ごしましょう。子育てに関する疑問やお悩みも、みんなでお話ししましょう♪



講師： ふるーる保育園石神井台 保育士

8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  
2歳向け

### 「保育園の「おもちゃ」で遊んでみよう！」

保育園で子ども達に人気の「おもちゃ」や「ふれ合いあそび」をご紹介します。みんなで一緒に遊みましょう！また、「あそび」に関する疑問や、子育てのお困りごとについても一緒にお話ししましょう。



講師： はなさき保育園 光が丘 施設長

次ページへ→

14日 (水) 午前10時~11時

@アイランドクローゼット

(武蔵関)

おおむね  
1歳向け

## 「一緒に遊ぼう！親子リトミック♪」

音楽に合わせて親子で体を動かしたり、楽器を鳴らしてみたりとリトミック遊びを楽しみましょう♪

保育園で人気のパネルシアターも披露します。

保育士による育児相談も行います。みなさんで楽しい時間を過ごしましょう♪

 講師： アスク関町北保育園 保育士

15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

0~3歳向け

## 「夏の病気やスキンケアについて ~看護師なんでも相談会~」

夏の病気やスキンケアについて、看護師が解説します。

わが子の健康について気になる&困ったことにお答えします。

また、保育士による手遊びやエプロンシアターの実演も行います。みなさんで楽しい時間を過ごしましょう♪

 講師： 石神井台保育園 看護師・保育士

16日 (金) 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。また、熱中症に気をつけてお越しください。

おおむね  
1歳向け

## 「マラカスを作って遊ぼう♪」

保育園の子どもたちが大好きな歌や手遊びなどをご紹介します。

身近な材料を使ってマラカスを一緒に作ってみましょう♪

作ったおもちゃで一緒に遊びながら、子育てに関するお悩みなどみんな楽しくお話ししましょう！

 講師： みらいく北町園 保育士

次ページへ→

20日（火）午前10時～11時 @タリーズコーヒー石神井公園店

2～3歳向け

## 「自然と遊ぼう🍁」

描いて！貼って！転がして！木の実や葉っぱなどの自然物を素材として使いながら、一緒に楽しく遊びましょう♪

「幼稚園はどんなところ？」など幼稚園の様子をお伝えしたり、園生活に関する質問にもお答えします！

 講師： 清心幼稚園 幼稚園教諭

22日（木）午前10時～11時 @タリーズコーヒー大泉学園店

おおむね  
1歳向け

(OZスタジオ)

## 「乳児の誤飲等による事故防止と救急法」

「赤ちゃんが誤飲してぐったりしている。呼びかけても反応がない。」こんな時どうしますか？救急車を待つ間に出来ることなど、もしもの時の対応について、心肺蘇生法の実践を交えてお話しします。

また、喉に詰まりやすい、おもちゃの形や食べ物もお話しします。万が一の事態から赤ちゃんを守りましょう！

 講師： 東大泉第三保育園 看護師

23日（金）午前10時～11時 @ママコモハウス（江古田）

0～2歳向け

## 「子どもの安全のためにできること ～家庭内での事故防止～」

小さな子どもは自分で自分の命を守ることができません。保護者や周りのおとなが守ってあげることが大切です。今回はよくある家庭内の事故（誤飲ややけど、指はさみ、水の事故等）のお話やその対応方法をお伝えします。

子どもにとって一番ホッとするおうちの中の安全について、保育園の先生や看護師さんとお話ししてみましよう。

 講師： アスク豊玉中保育園 保育士・看護師

次ページへ→

27日（火）午前10時～11時 @スターバックスコーヒー

0～1歳向け

「保育園ってどんなところ？ 光が丘IMA店

～保育士や看護師とお話ししませんか？～

いずれはこどもを保育園に預けたいけれど、実際、働きながらの育児ってできるかしら？保育園ではどんなことをするのか？など、保育園や子育てに関する疑問やお悩みなどを保育園の先生や看護師さんと楽しくおしゃべりしてみませんか？保育園での子どもたちの様子や、過ごし方、実際に使っているおもちゃなどもご紹介します♪お気軽にご参加下さい。

 講師： 光が丘保育園 保育士・看護師

28日（水）午前10時～11時 @カフェココ（練馬春日町）

0歳後半～  
1歳向け

「五感で楽しい★おもちゃを作って遊ぼう！」


保育園で実際に遊んでいる、手作りおもちゃを一緒に作りましょう♪自分で作ったおもちゃで遊んでくれると、とっても嬉しいですよ。その楽しさをみんなで一緒に共有しましょう！子育てに関するちょっとしたお悩みも、みんなで話して楽しく解消しましょう！

 講師： 春日町第三保育園 保育士

30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」

店舗主催 

「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： mama salon aoyama 院長 青山 遥  
(理学療法士)

次ページへ→

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：8月30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。）  
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。

こんなお悩みをお持ちの方にオススメ！

✓ 子供の抱っこで  
膝鞘炎

✓ 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。

## 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