

カフェで気軽にリラックス！

# 練馬こどもカフェ

## 11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。



**11日（月）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

### 「一緒にお話ししましょう

～小さなお子さんの子育てで忙しい日々、ちょっとゆっくりしませんか～」

子育て奮闘中のママ、パパ、集まってお話しをしませんか？  
お子さんの成長や発達、健康面に関すること、日頃不安に感じていることなど  
先輩ママの保育士さんと看護師さんの経験談を交えながら、みんなで楽しく情報  
交換しましょう♪

 講師： 春アンミッコ保育園 保育士・看護師

**12日（火）午前10時～11時 @おはしごはん（中村橋）**

おおむね  
1歳向け

### 「離乳食相談とわらべうた遊び♪」

「どんなものを食べさせたらいい？」や「なんだか急に食べなくなっちゃったけど大丈夫？」など、離乳食の疑問やお悩み事はありませんか？保育園の栄養士がお答えします。保育園で提供している離乳食の作り方もご紹介します。  
保育士によるわらべうた遊びもあります！みんなで一緒に楽しみましょう♪

 講師： 貫井第二保育園 栄養士・保育士

次ページへ→

14日（木）午前10時～11時 @カフェココ（練馬春日町）

おおむね  
1歳向け

## 「さわって・かいで・きいてあそぼう！」

赤ちゃんの五感は、日常にある穏やかな刺激によって育っていくといわれています。今回は、感触・音・匂いなど五感を刺激する素材を使った遊びをご紹介します。お子さんがどんな反応を見せてくれるか、一緒に遊びながら楽しみましょう♪

 講師： 春日町第三保育園 保育士

15日（金）午前10時～11時 @タリーズコーヒー大泉学園店

1歳向け

（OZスタジオ）

## 「冬を元気に乗り切ろう！」

感染症が流行しやすい季節がやってきました。  
楽しい手遊びや園でも人気のメニューをご紹介します。冬を乗り切るために知っておきたい乳幼児の感染症とその対策についてお話しします。  
みんなで元気に冬を乗り切りましょう♪

 講師： アスク石神井まち保育園 保育士

18日（月）午後3時～4時 @VANSAN（バンサン）平和台店

おおむね  
1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。

## 「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と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で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→

0歳後半～  
3歳向け

19日（火） 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

「室内での楽しい遊び！  
～家にある素材で楽しく遊ぼう～」

家の中の簡単に揃えられる素材を使って、室内で出来る遊びをご紹介します。  
その他にも、手遊びをしたり、エプロンシアターを楽しんだり！  
子育てに関するお悩みなども、みんなでお話ししてみませんか♪

 講師： 石神井台保育園 保育士

0歳向け

20日（水） 午前10時～11時 @アイランドクローゼット  
パパ&ママと一緒にどうぞ♪ (武蔵関)

「子育てについて、おしゃべりに花を  
咲かせましょう🎵」

わが子自慢やお悩み相談など、子育て中の保育士たちと一緒に子育てについておしゃべりしませんか？男性保育士も参加しますので、子育て中のパパさんも是非ご参加ください。子育て絵本の紹介もありますのでお楽しみに♪

（※ご夫婦でも、パパだけでも、もちろんママだけでも大丈夫！ご参加お待ちしております！）

 講師： にじいろ保育園関町北 保育士

2歳向け

22日（金） 午前10時～11時 @ホテルカデンツァ東京  
（光が丘）

「秋の自然に触れよう！  
～しおりとマグネット作り～」

みらいく保育園で取り入れている幼児プログラム「ハイスコープ」を体験しながら、様々な自然物を使った製作をしてみませんか？（完成した作品はお持ち帰りいただけます）

みなさんで楽しい時間を過ごしましょう！

 講師： みらいく高松2丁目園 保育士

次ページへ→

26日（火） 午前10時～40分程度

@オンライン  
Zoomを利用します

1～2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～」

「おやつは何をあげたらいいの?」「甘いものはいつからあげていいの?」「偏食はどうしたらいい?」などのお悩みはありませんか? 年齢に合った食材選びや気をつけるポイントなどを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： 南大泉にじのいろ保育園 栄養士

26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」

店舗主催

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

27日（水） 午前10時～11時

@ママコモハウス（江古田）

0歳向け

## 「赤ちゃんの病気とホームケア」

赤ちゃんの急な病気、心配ですよね。お子さんの様子がなんだかいつもと違う時、発熱や感染症に罹った時などのお家での対応について、看護師の先生がお話します。

爪切りや毎日のスキンケアなど、普段の生活でのケアについてもお話しします。子育てに関するお悩みごとも、みんなで話してみませんか?

 講師： 太陽の子羽沢保育園 園長 看護師

次ページへ→

28日（木）午前10時～11時 @タリーズコーヒー石神井公園店

0歳向け

## 「いつでもどこでもできるわらべうた♪」

「子どもとどうやって遊んだらいいの?」「どんなことが好きなの?」など悩むことはありませんか?難しいことは一切なしの簡単なわらべうたを一緒に楽しみましょう♪

お子さんの月齢や興味、発達に合わせた絵本やおもちゃなどをご紹介しますながら、日頃の子育てのお悩みなども気軽におしゃべりして楽しく過ごしましょう♪



講師： 石神井町さくら保育園 保育士

29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す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)

## ☕ 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

申込方法は  
表面から！

★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。

10/21 (月)  
受付開始

11月26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

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：11月29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  
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

### 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。