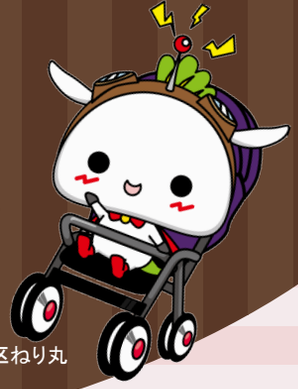
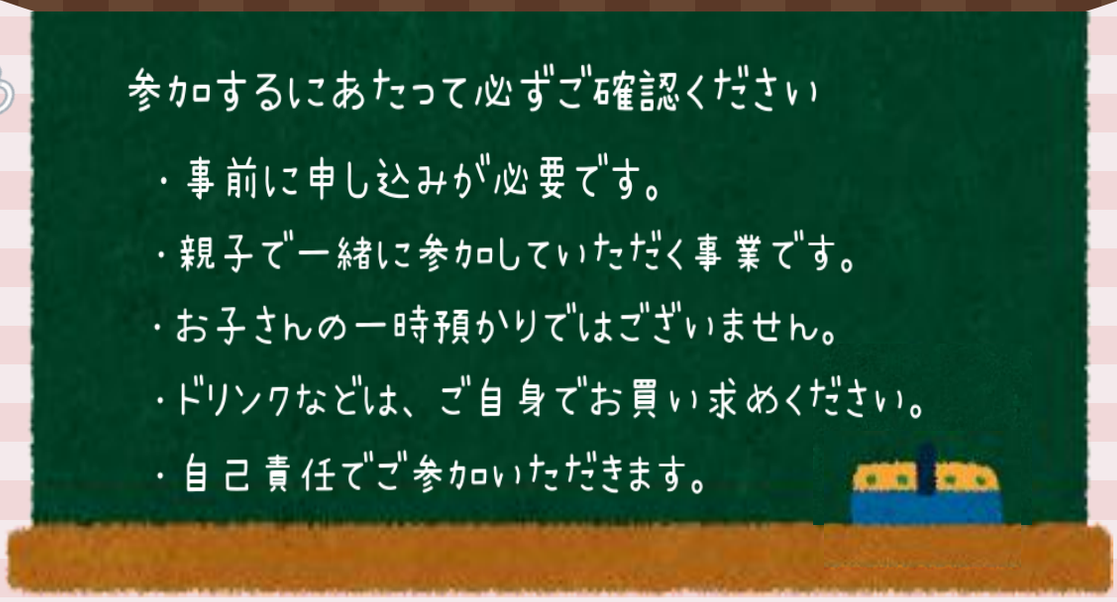
カフェで気軽にリラックス！

練馬こどもカフェ

12月の開催予定



©2011練馬区ねり丸



1日（火）午前10時30分～11時30分　@スタジオ アンド（武蔵関）

1～2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

「心通わせる　ふれあい遊び・音遊び♪」

子どもも動画を目にする時代、家事の時など手っ取り早い子守役としてお使いの方もいらっしゃるかもしれません。しかし、人とのふれあいの中でしか経験できないことが沢山あります。特別な物は必要ありません。
さあ！一緒に楽しく遊びましょう♪

講師：　いずみ保育園　保育士

2日（水）午後３時～４時　@VANSAN（バンサン）平和台店

2～3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

「🎄クリスマス制作を楽しもう！」

もうすぐクリスマス♪ 親子で楽しいクリスマス制作をしましょう。毛糸を使ったクリスマスツリーや靴下のオーナメント、カップで作るかわいい鈴づくりに挑戦します。小さなお子様も楽しめる制作がいっぱい！個性あふれる世界に一つだけの作品を、一緒につくりましょう♪

講師：　みらいく北町園　保育士

3日（木） 午前10時～11時　@ママコモハウス（江古田）

おおむね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

4日（金）　午前11時～12時　@アンドエス（石神井）

※通常の開催時間と異なりますのでご注意ください

おおむね1歳向け

「保育園の先生と一緒に遊ぼう！」

わらべ歌に合わせて触れ合い遊び♪保育園の先生と一緒に、親子で楽しい時間を過ごしましょう。保育園で親しまれているおもちゃで遊びながら、１歳頃のお子さんに合ったおもちゃについてもお話しします。質問コーナーもありますので、日頃気になっていることもお気軽にご相談ください。

講師：　はなさき保育園石神井台　保育士

7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

1～2歳向け

「🎄クリスマスの飾りを作ろう🎄」

クリスマスの楽しい季節がやってきました♪手遊びや絵本の読み聞かせ、クリスマス飾り作りを行います。シールを貼ったり、お絵描きをしたりしてお子さんの『できた！』があふれるクリスマスツリーやリースを作りましょう。親子で楽しいひと時を過ごしませんか♪

講師：　みらいく南大泉園　保育士

次ページへ→

8日（火）午前10時30分～11時30分　@スタジオ アンド（武蔵関）

※通常の開催時間と異なりますのでご注意ください

0～2歳向け

「知って安心！乳幼児の窒息時の応急法」

乳幼児に起こりやすい窒息事故の予防や、『もしも』の場合の応急手当についてお伝えします。いざというときに慌てず対応するための基本的な知識をご紹介するとともに、ソラスト保育園での安全への取り組みなどもご紹介します。ぜひお気軽にご参加いただき、一緒に備えてみませんか？

講師：　ソラスト関町保育園　看護師・保育士

9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」

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）

9日（水）　午後２時～３時　@アップマーケット（豊玉）

※通常の開催時間と異なりますのでご注意ください

3歳未満

「クリスマス 飾りをつくろう！」

お子さんが喜ぶ、かわいいクリスマスの飾りを一緒に作りましょう！
保育園で人気の玩具や、簡単に作れる手作り玩具もご紹介します。
「あそび」に関する疑問や、子育てに関するお困りごとについても、一緒にお話ししましょう♪

講師：　練馬二葉保育園　保育士

次ページへ→

10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

「愛着の土台を築く親子の関わり ～スキンシップとしてのスキンケア～」

子どもにとって愛着関係はすべての土台です。16年間保育園でスキンケアを行ってきた経験から、スキンシップを通して築く親子の関わり方や遊びを紹介します。また、生涯の健康につながる毎日の保湿の大切さについてもお話ししますので、皆さんのご参加をお待ちしてます♪

講師：　きららっこ石神井公園保育園　看護師・保育士

10日（木）午前10時30分～11時30分 @Cafe ゆる～り（大泉）

※通常の開催時間と異なりますのでご注意ください

0～2歳向け

「子どもの『食べる』と『遊び』のお話会」



子どもにとって、食べることも遊ぶことも元気に大きくなるための大切な時間です。このお話会では、離乳食のことや毎日の遊びについて、みなさんと一緒にお話ししながら楽しく考えていきます。「これでいいのかな？」と思うことがあれば、ぜひお気軽にご相談ください。ご希望の方はご自分で作った離乳食の写真をご持参ください。一緒に見ながらお話しできます♪

講師：現役保育士　あかり（3児のママ）
現役保育園栄養士/保育士　みちる（3児のママ）

11日（金）午前11時～12時 @アンドエス（石神井）

※通常の開催時間と異なりますのでご注意ください

0～3歳向け

「手形で簡単クリスマスアート作り & 乳幼児のホームケア（熱・嘔吐下痢・咳など）」

お子さんの手形でかわいいクリスマスアートを作りましょう！おうちに飾ってクリスマス気分を盛り上げましょう♪制作の後は、知っておくと安心なホームケアのコツについてお話しします。頓服薬の使い方や熱性けいれんが起きた時、家族に感染を広げないためにできる事などをお伝えします♪

講師：　ベネッセ上石神井保育園　保育士・看護師

次ページへ→

14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

「足型アートでクリスマスツリー🎄を作ろう！」

もうすぐ楽しいクリスマス♪お子さんの成長の記録を可愛らしいクリスマスアートとして残してみませんか？制作の後は、みんなでトークタイム♪子育て中のちょっとしたお悩みやおもしろエピソードなどを皆さんで共有し、楽しい時間を過ごしましょう！（汚れても良い服装でお越しください。）

講師：　にじいろ保育園南田中　保育士・調理師

16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！
０歳児向けの「絵本の読みあい」の時間もありますよ♪
子育てに関するお悩みや保育園についてのご質問にもお答えします。
みなさんで楽しくお話ししましょう♪

講師：　わらべうた練馬高野台保育園　保育士

17日（木）午前10時～11時　@ホテルカデンツァ東京（光が丘）

１歳向け

「親子体操＆育児相談会」

幼稚園で運動遊びを担当している先生と一緒に、親子体操を楽しみませんか？
当日は動きやすい服装でお越しください。
育児相談会では子育てのお悩みやご相談などについてお伺いします。ぜひ、一緒にお話ししましょう♪

講師：　寿福寺幼稚園　幼稚園教諭

次ページへ→

18日（金）午前10時30分～11時30分　@Cafeゆる～り（大泉）

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

「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ださい。

講師：　みらいく高松園　保育士

22日（火）午前10時～11時 @タリーズコーヒー大泉学園店（OZスタジオ）

0歳向け

「離乳食（中期・後期食）の作り方」～どんな食具があるのかな？～

『これで大丈夫かな？』と感じることはありませんか。離乳食中期・後期の食材の大きさや調理方法についてお話しします。スプーンやコップなどの食事の道具にも実際に触れながら、お子さんに合った使い方を一緒に考えてみましょう。気になること、不安なことがあればお気軽にご相談ください。

講師：　東大泉第三保育園　栄養士・保育士

23日（水）午前10時～11時@カフェ＆レストランCOCO（練馬春日町）

0～3歳向け

「🎄クリスマスリース作り🔔」

木の実や自然素材に触れながら作る『木育』と、お子さんの「やりたい！」「やってみたい！」という気持ちを大切にする『ハイスコープ』の考え方を取り入れたクリスマスリース作りです。制作を楽しみながら、お子さんの成長や日頃の子育てについて気軽にお話ししませんか？クリスマス気分を味わい、一緒に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→

対象年齢について

各講座の右上にある対象年齢の目安





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』

【自分らしい子育て】について
参加者のみなさんとおしゃべりしながら
一緒に考える時間を過ごしませんか？

2026.12.9 水

10:00-11:00

会場：ママコモHOUSE

参加費 無料
別途ドリンク代

■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



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

子どもの「食べる」と「遊び」のお話会

たべることは、
あそぶこと。

離乳食と
子どもの遊びを
一緒に考えよう!

遊びを通して
育つ力を
見つけましょう!





子どもにとって「食べること」と「遊ぶこと」は、
どちらも心と体の成長に欠かせない大切な時間です。
このお話会では、離乳食のこと、子どもの遊びについて、
一緒に考えていきます。

離乳食について

- この味付けでいいの?
- 形態はこれであってる?

自分で作った離乳食の確認をしたい方は、
写真をお持ちください!

食材別の
進め方も
お話しましょう♪



子どもの遊びについて

- 子どもの主体性の伸ばし方
- 自主性も大事なわけ

こんな時はどうする?

- 遊びに集中してくれない…
- おもちゃの取り合いが多い…
- イヤイヤ期でうまくいかない…



みんなでお話ししましょう!

日時 2026年12月10日(木)
10:30 ~ 11:30 (60分)

場所 cafeゆる~り
(東京都練馬区大泉町1-21-31)

対象 0~2歳のお子様と保護者様

定員 6組

参加費 無料(ワンドリンクオーダー制)

講師



あかり
(現役保育士、
小中高の3児の母)
子どもの遊びや、
自主性を育てる関わり方を
お話しします。

サポート講師



みちる
(現役保育園栄養士・
保育士3児の母)
離乳食の進め方、
食事の悩みについて
一緒に考えます。

お申し込み・お問い合わせ

03-5984-1306 (平日8:30~17:15)
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

2次元コードはこちら

※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。

みんなで話して、
食べること・遊ぶことの大切さを一緒に見つけましょう!