

カフェで気軽にリラックス！

# 練馬こどもカフェ

## 7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。



**4日（金） 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

お座りができてから2歳位まで

### 「保育園のおもちゃで遊ぼう♪」

保育園で子ども達に人気の「おもちゃ」をご紹介します！みんなで一緒に遊ばせんか。また、簡単に作れる手作りおもちゃもをご紹介します♪

「あそび」に関するちょっとした疑問や、子育てのお困りごとについてもみんなで気軽にお話ししましょう♪

 講師： 練馬二葉保育園 保育士

**8日（火） 午前10時～11時 @スターバックスコーヒー 光が丘IMA店**

0歳向け

### 「見て触って♪～離乳食のポイントをおさえよう！～」

離乳食ってどのくらいの大きさ？ かたさ？ 初めての離乳食に疑問や不安はありませんか？ 初期・中期・後期のポイントを保育園のメニューとともに栄養士がご紹介します。保育園での離乳食を実際にみんなで見て触ってみましょう♪

 講師： グローバルキッズ光が丘園 栄養士

次ページへ→

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

おおむね  
1歳向け

## 「お花の足形アートを作ろう! 🦶」

親子の記録をお花のアートに残してみませんか♪ 作った作品はお持ち帰りいただけます。また栄養士による離乳食のポイントについてもお話しします。食に関する心配事やお悩みをみんなと一緒に楽しくお話しして解消しましょう♪

 講師： さくらさくみらい練馬 保育士/栄養士

10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  
2歳向け

## 「夏を楽しむ室内あそび♪」

暑い日は外に出られず、室内で過ごすことが増えますよね。おうちの中で楽しめるあそびや手作りおもちゃをご紹介します。お子さんと一緒に簡単なおもちゃを作りましょう♪ 更に、夏にちなんだ絵本の読み聞かせもします！みんなで暑い夏を楽しく乗り切りましょう♪ ぜひお気軽にご参加ください。

 講師： ラフ・クルー大泉保育園 保育士

11日 (金) 午前10時~11時 @タリーズコーヒー石神井公園店

0歳向け

## 「むずかしくない! 離乳食のおはなし🍴」

初めての離乳食、進め方など不安に感じたことはありませんか。保育園の栄養士さんが離乳食の基本的な考え方、進め方、知っておくと良いことなどをクイズや絵を通してシンプルにわかりやすくお話しします。食べ物のでてくる手遊びやパネルシアターも紹介しながら一緒に楽しくお話ししましょう♪

 講師： にじいろ保育園上石神井 栄養士

次ページへ→

おおむね  
1歳向け

15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エンテ店

## 「金魚はどこだ!?!～感触遊び～」

子どもたちに大人気の絵本「きんぎょがにげた」に出てくる金魚が入ったセンサーバッグの製作を行います！親子で製作をし、感触遊びを一緒に楽しみませんか。また、親子でできるふれあい遊びも紹介しながら、みんなで楽しい時間を過ごしましょう♪

 講師： 妙福寺保育園 保育士

おおむね  
1歳向け

16日（水）午前10時～11時 @ママコモハウス（江古田）

## 「夏に多い感染症とスキンケアについて」

熱中症と感染症の発熱や症状、またその違いなども看護師がお話しします。夏に多いおむつかぶれやあせもなど、皮膚トラブルの予防と対処についてもお伝えします。ちょっとしたお悩みや心配事などみんなで楽しくお話ししましょう！

 講師： ナーサリールームベリーベアー練馬 看護師

おおむね  
2歳向け

17日（木）午前10時～11時 @ホテルカデンツァ東京  
（光が丘）

## 「ひんやりお家で感触あそび♪」

今年も暑くなる夏！外に出られずお家での遊びにお困りのお父さん、お母さん！保育園で遊んでいる簡単で楽しく、更に気持ちがいい感触遊びを一緒に楽しんでみませんか♪色付きの冷たい寒天や小麦粉粘土を使ってみんなで一緒に遊びましょう！

- ★小麦粉を使用しますのでアレルギー等のある方のご参加はご遠慮ください。
- ★食紅等を使用していますので汚れても良い服装でお越しください。

 講師： 光が丘第四保育園 保育士

次ページへ→

18日（金）午前10時～11時 @カフェココ（練馬春日町）

0～3歳向け

## 「水遊びにぴったり！スポンジで 魚🐟やキャンディ🍬を作ろう！！」

お風呂や水遊びで使えるおもちゃを一緒に作りませんか？  
（作ったおもちゃはお持ち帰りいただけます！お家で遊んでくださいね♪）  
作りながら子育てのお悩みなどもみんなでお話しましょう。

 講師： 早宮保育園 保育士

18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」

店舗企画 

「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）

24日（木）午前10時～11時 @タリーズコーヒー石神井公園店

1歳向け

## 「暑い夏を乗り切ろう！」

暑い日が続く夏、おうちでも手軽に楽しめる遊びをご紹介します！  
親子でのふれあい遊びやひんやりとした感触遊びで楽しい時間を過ごしませんか。  
その他にも子どもたちにも人気の手遊びや歌、また子育てのお悩みなどみんな  
でたくさんお話ししましょう。一緒に暑い夏を乗り切りましょう！

 講師： さんさん森の保育園石神井公園 保育士

次ページへ→

0歳向け

24日（木）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

## 「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

## 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

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：7月18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。

# 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。

6/23 (月)  
受付開始

7月24日 (木) 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