

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。



7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

「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

8日（水）午前10時～11時

@ママコモハウス（江古田）

おおむね
1歳向け

「こんなときどうしたらいい？！ ご家庭での事故予防・対処法について」

「赤ちゃんが誤飲してぐったりしている」そんな時どうしますか？
保育園の看護師が子どもの緊急時の対応についてお話しします。ちょっとした身の回りの危険についてもお話ししますよ。
お気軽にご参加ください♪お待ちしております！



講師： ソラスト新江古田保育園 看護師

次ページへ→

15日（水） 午前10時～11時

@ママコモハウス（江古田）

0歳向け

「離乳食のお話&相談会」

初めての離乳食は「どう始めたら良いの?」「作るのが大変」「上手く進められない…」など悩みがたくさん!

大人もこどもも楽しく食事をし離乳食を進めていけるよう、離乳食のサンプルを見ながら質問・疑問にお答えします♪お気軽にご参加ください。



講師： マグハウス江古田 栄養士

16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エンテ店

おおむね
1歳向け

「あかちゃんとふれあい体操 & 季節の手形・足形制作」

お家でも簡単にできるスキンシップの方法のひとつ、「ふれあいあそび」を保育園の先生が紹介します♪優しい動きやリズムをとりながら穏やかなひとときを一緒に過ごしましょう。「ふれあいあそび」の後はお子様の手形・足形をとってハロウィン制作をしてみましょう🎃

子育てのちょっとしたお困りごとや質問にもお答えしますよ♪



講師： わらべうた大泉学園保育園 保育士

21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

「初めてのよみきかせ」

0歳児なのに読み聞かせ??お話が分かるの??

もちろんです!

月齢や興味に合わせた絵本の選び方や読み方、ふれあい方などもお伝えします。

親子で読み聞かせの時間を楽しみましょう♪



講師： くりのみ保育園 保育士

次ページへ→

21日（火）午後2時～3時

@おはしごはん（中村橋）

0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

「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

22日（水）午前10時～11時 @タリーズコーヒー石神井公園店

0～1歳半
向け

「離乳食について🍴始め時、進め方を知って 無理なくステップアップを♪」

乳児の成長は個人差があります。お子さんのペースに合わせた離乳食の進め方や
「噛む力」の育て方などについてお話しします。参加した方同士で情報交換し、
楽しく離乳食を進めるコツを一緒に考えましょう！



講師： いずみ保育園 栄養士

22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 真末
（2児のママ）

※講座の詳しい紹介をチラシの後半に掲載しています。そちらをご覧ください。

次ページへ→

24日（金）午前10時～11時

@カフェココ（練馬春日町）

おおむね
1歳向け

「ハロウィンで遊ぼう🎃」

ハロウィンにちなんだ手遊びや親子のふれあいあそびを楽しみましょう。また、一緒にハロウィンの帽子を作って季節の行事を楽しんでみませんか♪
子育ての気になる事などもみんなでお話ししましょう。保育園の看護師もいますので、お子さんのお肌のお悩み・ご質問などにもお答えします！



講師： 木下の保育園春日町 保育士・看護師

28日（火）午前10時～11時

@ホテルカデンツァ東京

0～1歳向け

「子育ての“気になる”を聞いてみよう!! ～保育士・看護師とおしゃべりタイム～」

保育士が保育園で人気のわらべうたをご紹介したり、看護師がこれからの季節でデリケートな赤ちゃんのお肌に必要なスキンケアについてお話しします。
後半はおしゃべりタイムにしますので、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

29日（水）午前10時～11時

@おはしごはん（中村橋）

0歳向け

「離乳食相談会」

離乳食の進め方、調理方法、月齢に合った食べる量など、疑問やお悩みはありませんか？保育園の栄養士がお悩みの対策など、赤ちゃんの食事についてお話しします。ちょっとしたご相談も大歓迎です！
一緒にお話をして、親子で離乳食期間を楽しみましょう！



講師： ソラスト中村橋保育園 栄養士

次ページへ→

30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。
保育園のメニューもご紹介しますよ。お家でのお困りごとなど皆さんと一緒に
話しましょう♪



講師： 道灌山保育園 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

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。

9/22 (月)
受付開始

10月7日 (火) , 10月21日 (火)

両日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つく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

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

2025.10.22 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になります。

お申し込み方法を
▼確認する▼

