

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。



6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）

1～2歳
向け

「マスキングテープであそぼう！」

園で実際に行っている『アトリエあそび』の中から、マスキングテープを使ったあそびをご紹介します。テープをちぎったり、貼ったり、親子で手先を使って遊びましょう。出来上がった作品は何に見えるかな？！楽しみです！
（作品はお持ち帰りいただけます。）



講師： ラフ・クルー大泉保育園 保育士

10日（月） 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

「寒くなる前のスキンケア」

今年も寒くて乾燥する冬がやってきますね。体の洗い方、保湿の方法、洋服の選び方など、デリケートなお子さんのお肌を乾燥から守るためのポイントを、保育園の看護師がお話しします。みなさんからのお子さんのスキンケアに関するお悩みにもお答えしますよ。お気軽にご参加ください。



講師： 光が丘第四保育園 看護師

次ページへ→

0～3歳
向け

11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

「お家時間を楽しく過ごそう♪」

お家にある簡単な素材や材料を使って、楽しいおもちゃ作りをご紹介します♪
実際に一緒に遊びながら、子育ての気になることや成長についてのご質問にも
お答えします。子育てに関するお悩みなどもみなさんで一緒にお話ししましょう！



講師： 石神井台保育園 保育士

0～1歳
向け

13日（木） 午前10時～11時 @スターバックスコーヒー
光が丘IMA店

「離乳食の進め方について

& 親子で親しむふれあい遊び♪」

離乳食を始める時期から進める上での大切なこととお話しします。
また、食べ方のめやすや進め方のポイントもご紹介します♪
子ども達が喜ぶふれあい遊びをみなさんで一緒に楽しみましょう♪



講師： 田柄第二保育園 栄養士・保育士

おおむね
1歳向け

14日（金） 午前10時～11時 @タリーズコーヒー石神井公園店

「どんなおもちゃがあるかな!？」

子育てで困っていることはありますか？」

保育園で人気のおもちゃをご紹介します♪ おもちゃ選びのポイントなどもお伝えします。参加者と保育士で子育ての楽しいこと、困っていることを一緒にお話ししましょう♪ お気軽にご参加ください。



講師： 高野台保育園 保育士

次ページへ→

14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：AOYAMA STYLE

院長 青山 遥

（理学療法士）

18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」

店舗企画

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

19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

「寒い冬も元気に過ごすために 🐼」

感染症が流行しやすい季節がやってきました。風邪とインフルエンザの違いを看護師の先生がお話しします。また、熱が出た時のケアや胃腸炎についてのケア、対応方法などもお伝えします。ぜひ知っておきたい感染症などについてのいろいろな情報を共有してみんなで元気に冬を乗り切りましょう♪



講師：ナーサリールームベリーベアー練馬 看護師

次ページへ→

21日（金）午前10時～11時

@カフェココ（練馬春日町）

1歳向け

「保育園のおもちゃであそぼう♪」

お子さんと同じ年代の子が、保育園で実際に遊んでいるおもちゃをご用意します♪一緒に遊びながら、保護者の方同士の繋がりづくり、子育てのちょっとしたお悩みなどもみなさんで共有して楽しい時間を過ごしましょう！みなさんのご参加をお待ちしております。



講師： 春日町第三保育園 保育士

25日（火）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

0～3歳
向け

「一緒にクリスマス🎄の飾りを作ろう！」

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

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：11月14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。
※お支払いは現金のみにになります。

場所：ママコモHOUSE

練馬区栄町 1-11-1 F

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。(お支払いは現金のみにになります。)

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。

10/27 (月)
受付開始

11月18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