

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



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。



8日（月） 午前10時～11時

@ママコモハウス（江古田）

おおむね
1歳向け

「パパ、ママと一緒にリズム遊び・手遊び♪」

お子さんの年齢に合ったリズム遊び、手遊びをパパやママと一緒に楽しみます！
簡単にふれあい遊びが出来るので、是非、お家でもやってみてくださいね♪
ご参加お待ちしております。



講師： アスク豊玉中保育園 保育士

9日（火） 午前10時～11時

@カフェココ（練馬春日町）

0歳向け

「保育園ってどんなところ？」

保育園では何をして過ごしているんだろう？入園前にしておいた方がいいことは
どんなこと？など、お子様を保育園に預けるにあたっての疑問や心配事をお伺い
します。また、日常の育児に関するお悩みやお困りごとみなさんで話してみま
せんか？みんなで楽しく解消しましょう♪



講師： 春アンミッコ保育園 保育士

次ページへ→

おおむね
1歳向け

**10日（水） 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**

「離乳食講座 幼児食への移行について & 日頃の子育て相談」

離乳食の進め方や食べる量など気になることはありませんか？ 離乳食の作り方や進め方・幼児食への移行について保育園の栄養士が実際にお話しします。ちょっとしたお悩みや質問にもお答えします。また日頃の子育てについてみんなで楽しくお話ししましょう♪



講師： アスク上石神井保育園 栄養士

おおむね
2歳向け

**11日（木） 午前10時～11時 @ホテルカデンツァ東京
（光が丘）**

「楽器作り & 育児相談会」

お子さんと一緒に、お絵描きやシール貼りをしながら、かわいいオリジナル楽器を作って遊びませんか♪ 育児相談会では、育児に関するちょっとしたお困りごとなど何でもご相談ください！みなさんで一緒に楽しい時間を共有しましょう♪



講師： 寿福寺幼稚園 幼稚園教諭

0～3歳向け

12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

「季節に合わせた手形アートづくり」

お子さんの手形をつかってかわいいアート作品と一緒に作りませんか♪ 手形をお子さんが喜ぶ、動物やお花などのいろいろなものに見立てて、シールやクレヨンでどんどん装飾していきましょう！ アートづくりをみんなで楽しみながらお子さんの成長も感じられる楽しい体験にしましょう♪

※汚れてもいい服装でお越しください。



講師： アスクとよたまー丁目保育園 保育士

次ページへ→

15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

「絵本と触れ合おう！」

絵本ってたくさんあるけど、どんな本を選べばいいの？
そんな疑問にお答えしたり、読み方のコツなどもご紹介します。
また、日々のお困りごとみなさんで一緒にお話ししましょう♪



講師： グローバルキッズ光が丘園 保育士・看護師

16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）

おおむね
2歳向け

「手作りおもちゃを作って一緒に楽しもう♪」

身近にある素材を使って一緒におもちゃを作ってみませんか？
おもちゃを作りながら、子育ての悩み、お困りごとなども皆さんと一緒に
お話ししましょう！
出来上がった作品はお持ち帰りいただけます♪



講師： にじいろ保育園大泉学園 保育士

17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」

店舗企画

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）

※講座の詳しい紹介をこの一覧の後半に掲載しています。そちらもご覧ください。

次ページへ→

18日（木）午前10時～11時 @タリーズコーヒー石神井公園店

0～2歳向け

「こんな時どうしたらいい？！ ～看護師からのお話&対処法～」

高熱、下痢や便秘が続く、けいれんが起きた時、またのどにパンなどの物が詰まった時など知っていれば安心な対処法や受診の目安を看護師がお伝えします。また同年齢のお子さんの様子や園での感染対策なども合わせてご紹介します。健康面で気になることや不安なことを一緒にお話ししましょう！



講師： 石神井町つつじ保育園 看護師

19日（金） 午前10時～11時 @ホテルカデンツァ東京
（光が丘）

おおむね
2歳向け

「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、お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☆（完成した作品はお持ち帰りいただけます。）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！



講師： みらいく高松園 保育士

24日（水） 午前10時～45分程度

@オンライン
Zoomを利用します

0歳後半
～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～」

「あれだけ食べていたのに急に食べなくなった」や、逆に「よく食べるけど食べただけあげていいの？」など離乳食のお悩みはお子さんそれぞれですね。離乳食の注意点や気を付けるポイント、完了食や幼児食への進め方など保育園の栄養士がみなさんのお悩みにお答えします。みんなで話して楽しく解消しましょう♪

※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

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



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

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

2025.12.17 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・創造力を育むレジャ・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▼

