

カフェで気軽にリラックス！

# 練馬こどもカフェ 2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。



3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

5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

## 「写真でわかりやすい！離乳食の作り方」

離乳食の各ステップごとの大きさ、茹で方、調理法について実際の写真を見ながらお話しします。帰ってすぐに作れるレシピもお渡しします。「初めての離乳食でわからない！」 「わからないところを何度も聞きたい！」 方大歓迎。簡単・時短テクニックで楽々頑張りたい方、やる気いっぱい頑張りたい方、いろんなパパ・ママの想いに合わせて愛情のこもった離乳食の作り方をお伝えします♪



講師： 石神井町さくら保育園 栄養士・保育士

次ページへ→

10日（火）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」

離乳食の進め方や調理方法、食事のお悩みの対策など、保育園の栄養士が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！一緒に食事のお話をして、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

12日（木）午前10時～11時

@ホテルカデンツア東京

2～3歳  
向け

（光が丘）

## 「いろいろシアター＆育児相談会」

エプロンシアター、パネルシアターなどで、たくさんの動物たちが出てくるお話を音楽に合わせてお楽しみいただきます♪

育児相談会では日々の生活の中でのお悩みやご質問など、お気軽にご相談ください。日々の関わりのヒントや、園生活の中での様子なども含めてお答えします！



講師：寿福寺幼稚園 幼稚園教諭

12日（木）午後3時～4時 @VANSAN（バンサン）平和台店

※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  
0歳向け

## 「離乳食について ～栄養士からのお話＆相談会～」

離乳食の進め方や時期に合わせた食材や量等、保育園の栄養士がお話しします。これから離乳食を始める方も、今まさに進めている方も、不安に思っていることやご質問などありましたら何でも聞いてください！みなさんで一緒に楽しく共有しましょう♪



講師：太陽の子 平和台保育園 栄養士

13日（金）午前10時～11時 @カフェココ（練馬春日町）

おおむね  
2歳向け

## 「『雪だるまのでんでん太鼓』制作」

親子で『雪だるまのでんでん太鼓』を作り一緒に遊びましょう！  
楽しく遊んだあとは、子育てのお悩みや保育園に関することなど気軽におしゃべりをして楽しく過ごしましょう♪



講師： 向山保育園 保育士

17日（火）午前10時～11時 @タリーズコーヒー大泉学園店

0歳向け

(OZスタジオ)

## 「初めての読み聞かせ」

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

18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」



子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、子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。子どもの「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

※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。

（2児のママ）

次ページへ→

18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。

「保育園の

中止

になりました



知ろう！」

保育園で流行しやすい感染症についてお伝えします。また日頃の子供たちの防策などについて看護師がお伝えします。また日頃の子供たちの防策などについて看護師がお伝えします。また日頃の子供たちの防策などについて看護師がお伝えします。みんなで一緒に共有して楽しい時間を過ごしましょう♪お気軽にご参加ください。



講師：さくらさくみらい豊玉北 看護師・保育士

おおむね  
1歳向け

19日（木）午前10時～45分程度

@オンライン  
Zoomを利用します

おおむね  
2歳向け

「上手なおむつのはずれ方」

「トイレトレーニングはいつからはじめたらいいの？」「おむつがはずれるコツはあるの？」いろいろ気になる方も多いのではないでしょうか。子どもの意思でおむつがはずれていけるように、保育園での対応や心がけていることをお話しします。みなさんでお悩みを共有しましょう♪

※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：大泉にじのいろ保育園 保育士

20日（金）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

おおむね  
2歳向け

「コマを作って遊ぼう！」

木のコマの材料に絵を描いて、手作りコマをみんなで作りましょう♪できあがったコマで遊んだり、園で子どもたちが遊んでいる木の玩具も持参しますので親子で楽しい時間を一緒に過ごしましょう！



講師：みらいく第二南大泉園 保育士

次ページへ→

25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

## 「 親子で楽しいリトミック」

子どもたちは歌や手遊び、音楽に合わせて身体を動かすことが大好きです♪  
ふれあい遊びや簡単なリトミックをしながら、親子で楽しい時間を過ごしませんか？

子育てのちょっとした悩みや相談事なども、みんなで気軽にお話ししましょう。



講師： ソラスト新江古田保育園 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

# 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。

1/26(月)  
受付開始

2月3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いい?  
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

練馬区貫井5-1-10

※中村橋駅徒歩6分

【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』



子どもの「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

2026.2.18

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

- ・子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
- ・子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”的大切さに気づき、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▼

