

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。



3日（金） 午前10時～11時 @ホテルカデンツア東京
(光が丘)

おおむね
2歳向け

「親子ヨガ&育児相談会」

親子で楽しく体を動かし、スキンシップを取りながら楽しい時間をすごしませんか♪お子さんと一緒にぜひフレッシュしましょう！育児相談会では、子育てのお悩みやご相談、また幼稚園入園についてのご質問など、何でも受け付けます♪お気軽にご相談ください！

 講師： 寿福寺幼稚園 幼稚園教諭

7日（火） 午前10時30分～11時30分 @スタジオアンド
※通常の開催時間と異なりますのでご注意ください (武蔵関)

0～2歳
向け

「0～2歳の発達 あそび講座 ～作業療法士と考える関わり方～」



0～2歳は、発達の個人差が大きく、関わり方に迷いやすい時期です。本講座では、お子様の月齢ごとの発達に合わせて、おうちで楽しく出来る遊び方をご紹介します。日々のちょっとした気になることも、一緒に考えていきましょう。

 講師： STUDIO AN-D 作業療法士

次ページへ→

1歳向け

9日（木） 午前10時～11時 @ホテルカデンツァ東京
（光が丘）

「手形・足形アートを楽しもう👣」

お子さまの手形・足形でかわいいアート作品と一緒に作りませんか♪
作った作品はお持ち帰りいただけます。作りながら子育てのお悩みにもお答え
します。子育てに関するお悩みなどもみなさんと一緒にお話ししましょう！
ぜひお気軽にご参加ください♪ ※汚れてもよい服装でお越しください。

 講師： 光が丘第四保育園 保育士

おおむね
1歳向け

10日（金） 午前10時～11時 @カフェ&レストランCOCO
（練馬春日町）

「離乳食講座🍴 食事の仕方・大切さ」

「離乳食はどう進めたらいいの？」「食べさせてよい食材や量はどのくらい？」
離乳食の進め方や調理方法、月齢に応じた食べる量など、保育園の栄養士が
お悩みにお答えします。また、保育士も交えて園での食事の様子をお伝えし
疑問にお答えします。みんなで一緒に楽しくお話ししませんか♪

 講師： 春アンミッコ保育園 栄養士・保育士

おおむね
1歳向け

14日（火） 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なさんと一緒に楽しく共有しましょう♪

 講師： ナーサリールームベリーベアー練馬 看護師

次ページへ→

15日（水） 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のでしょうか。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

15日（水） 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
2歳向け

「手作りうちわを作ろう!」

みんなで楽しくお話をしながら、かわいい手形をポンポンッ👏
世界で一つだけの「手形アートうちわ」を作しましょう!
作った作品はお持ち帰りいただけますので、おうちで使ってくださいね♪
子育てに関するちょっとしたお悩みなども、みんなで話してみましよう!
※汚れても良い服装でお越しください。



講師： 早宮保育園 保育士

16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

「幼児食へのステップアップ相談会」

幼児食へステップアップしたけれど「味付けが濃い?」「食材の固さはどのくらい?」「急に食ベムラが始まった」「噛まずに丸呑みしているみたい」など・・・不安に思っていることや気になることはありませんか?日々の食事の疑問や不安を栄養士がアドバイスします。みなさんで一緒に楽しく共有しましょう♪



講師： 石神井町つつじ保育園 栄養士

次ページへ→

おおむね
1歳向け

17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

「保育園ってこんなところ♪

～夏の製作に挑戦～

保育園で毎月行っている人気の製作に挑戦します。園で使用している素材に触れて親子で一緒に思い出の作品を作ってみましょう♪作った作品はお持ち帰りいただけます。子どもたちの好きな絵本や手遊びもご紹介します！みなさんで楽しい時間を過ごしましょう♪

 講師： アスク大泉学園保育園 保育士

0～1歳
向け

17日（金） 午前10時～11時 @ママコモハウス（江古田）

「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ょう♪

 講師： AOYAMA STYLE 院長 青山 遥
(理学療法士)

おおむね
1歳向け

21日（火） 午前10時～11時 @スターバックスコーヒー
光が丘 IMA店

「お膝でできる乳児のふれあい遊び♪」

子どもとふれあいながら一緒に歌ったり、体を動かしたり、楽しむ遊びをご紹介します。抱っこをしたり、手をつないだりすることで子どもは安心感や心地よさを感じます。また、親子との信頼関係や愛着を深めることができます。乳児にとって「大好きな人と一緒に過ごす時間」が大切な経験となります。椅子に座ってできるので、外出時の待ち時間にも活躍します！ぜひみなさんで一緒に楽しい時間を過ごしましょう♪

 講師： グローバルキッズ光が丘園 保育士

次ページへ→

23日 (木) 午前10時~11時 @タリーズコーヒー大泉学園店

1~2歳
向け

「“食べること”を楽しもう」 (OZスタジオ)

園で人気の給食やおやつ献立表、レシピをご紹介します！
また「やさいのうた」に合わせたスケッチブックシアターと一緒に楽しみましょう♪
「きゅうりのうた」、「りんごのほっぺ」などいろいろな手遊びや歌も取り入れながら親子で楽しめる時間です。“食べる”ことに関する絵本や、ままごとのおもちゃなどもご紹介し♪みなさんからの悩み・ご質問にもお答えします！

 講師： ラフ・クルー大泉保育園 栄養士・保育士

23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」



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

28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→

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

2026. 7. 7 (火)

10:30-11:30

「0~2歳の発達 あそび講座」

～作業療法士と考える関わり方～

講師：STUDIO AND 作業療法士

会場：STUDIO AND

内容

0～2歳は、発達の個人差が大きく、関わり方に迷いやすい時期です。
本講座では、お子様の月齢ごとの発達に合わせて、
おうちで楽しく出来る遊び方をご紹介します。
日々のちょっとした気になることも、一緒に考えていきましょう。

対象者

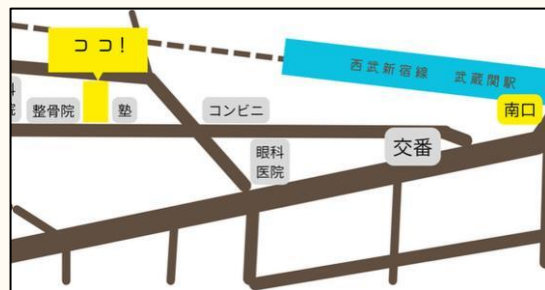
0～2歳児のお子さまと
保護者

定員

親子5組

場所

STUDIO AN-D
練馬区関町北2-30-4
コーポオーカー 1階
西武新宿線 武蔵関駅 徒歩3分



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)

お申込み方法



※お申し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。
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。
ドリンク等はご自身でお買い求めください。

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17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
場所：ママコモHOUSE

別途ドリンク代がかかります。
※お支払いは現金のみになります。

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
膝鞘炎

✓ 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

♪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。

6/29 (月)
受付開始

7月23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