

# びよびよかわらばん

## 5月号



〒179-0072 練馬区光が丘2-9-6 光が丘区民センター6階



TEL03-5997-7759(地域子ども家庭支援センター光が丘) TEL03-5997-7763(光が丘びよびよ 一時預かり室)

今年度もノーバディーズ・パーフェクトプログラムを実施します。このプログラムは2000年代の初頭に、カナダから持ち込まれました。その頃の育児講座は、まだ講師が教えるというスタイルのものが多く、参加者とファシリテーターが話し合い、みなさんの経験を分かち合う参加者中心スタイルに惹かれて、それ以降長らく、実施をしてきました。練馬区では、4か所の地域子ども家庭支援センターで春と秋に2か所ずつ開催をしています。今回光が丘では6月スタートになります。裏面に申込等の詳細がありますので、ぜひご覧ください。  
(所長 新澤)

### のびのびひろば

お子さんの育ちに不安のある親子を対象としたひろば事業です。子ども家庭支援センターの相談員に育児相談もできます。申込不要



5月13日(水)・27日(水)  
10:00~15:00



\*27日(水)、10:00~12:00は、  
こども発達支援センターの相談員が在籍しています。  
\*12:00~13:00は持参した  
食事をとることができます♪

【場所】地域子ども家庭支援センター光が丘 会議室  
(光が丘区民センター6階)

### プレパパ\*プレママのための

#### 子育て支援サービスのプチ説明会



6月13日(土) 10:30~11:00

区内の産前産後の子育て支援サービスをご紹介します。

【場所】地域子ども家庭支援センター光が丘

【申込】右のQRコードを読み込み、

専用フォームからお申込みください。

すくすくアドバイザーは、あそび場情報や  
子育ての“なんでも相談”を受け付けています。

【問い合わせ】 ☎03-6385-4167(日祝除く 9:00~17:00)



### あおぞらひろば ベビーカープログラム



新緑が美しい光が丘公園をベビーカーで一緒にお散歩しませんか？  
おひさまびよびよやプレパひろばを運営している NPO 法人 PLAYTANK の外遊びのプロ  
「プレーリーダー(講師)」とご案内します。赤ちゃんとの散歩のコツや、  
公園のおすすめスポットなどをご紹介しますので、一緒に楽しみましょう！



【日時】5月26日(火) 10:30~11:30

【対象】練馬区民の方で生後6か月くらいまでのお子さんとそのご家族(先着8組)

【場所】光が丘公園 いちよう並木通りの休憩所③(東屋) ※雨天中止となります

【申込】5月1日(金)~ 地域子ども家庭支援センター光が丘の窓口か電話

☎03-5997-7759(日祝除く 9:00~17:00)



# 光が丘びよびよ(一時預かり室) より

公園の木々も緑が増えてきて、半袖で過ごす方も多くなってきたように感じます。保育室も子どもたちが薄着になり、時には汗だくになりながら遊んでいますよ♪スタッフも「暖かいね〜！」と春の陽気を心地よく過ごしております。びよびよでは季節ごとの製作も準備しています。シールを貼ったり、クレヨンで絵を描いたり。子どもたちが自由に表現している姿を見ていると、私たちスタッフも「作って良かった♪」と嬉しくなります！外で過ごすのも気持ちの良い季節ですが、ぜひ一時預かりにも遊びにきてくださいね！！(井上)



# ノーバディーズ・パーフェクトプログラム(NP プログラム)

～完璧な親なんていない～

「完璧な親なんていない」をキャッチフレーズに、育児や自分のこと、その他いろいろなことを子どもと離れて話し合いながら、自分に合った子育ての仕方を見つけられるよう皆で一緒に学んでみませんか？

【日時】 6月4日 11日 18日 25日 7月2日 9日  
いずれも木曜日 13:30～15:30 6回連続の講座です

【対象】 0歳～3歳までのお子さんのいる保護者  
定員 12名（練馬区民の方で初参加の方 定員を超えたら抽選になります）

【場所】 地域子ども家庭支援センター光が丘（光が丘区民センター6階）

【保育】 保育あり（無料）お預かりは生後58日以上から ※親子分離での参加となります

【申込】 4月24日（金）～ 5月22日（金）  
右のQRコードを読み込み、専用フォームからお申し込みください

地域子ども家庭支援センター光が丘の窓口・電話でもお申し込み可能です

【問い合わせ】 地域子ども家庭支援センター光が丘 ☎03-5997-7759（日祝除く9:00～17:00）



## 令和8年度 地域子ども家庭支援センター光が丘 6月以降開催予定講座

○さくらんぼ（多胎児の会）10:30～11:30

内容：多胎児の保護者同士の交流

\*対面とオンラインの同時開催

対象：0～1歳の多胎児と保護者

（多胎児の妊婦さんも大歓迎♪）

2026年6月12日（金）・11月12日（木）



○ペアレンティング・プログラム ダイジェスト版（保育付き）

内容：親と子の関係を育てるコミュニケーションを学ぶプログラム

対象：後日お知らせ

2026年10月15日（木）10:00～12:00



○パパ講座（保育付き）

内容：現役子育て中の“ねりパパ”との座談会

対象：0～3歳くらいまでのお子さんとお父さん

2026年7月11日（土）10:30～11:30

2026年11月28日（土）10:30～11:30



○オンライン卒乳講座

内容：助産師さんによる卒乳のお話

対象：卒乳を考えている方

2027年2月5日（金）10:00～10:45



○赤ちゃんのスキンケア講座（親子同室）

内容：赤ちゃんのスキンケアについて

対象：0～1歳のお子さんと保護者

2026年9月7日（月）10:30～11:15



○オンライン防災講座

内容：助産師さんによるお子さんのいるご家庭の防災についてのお話

対象：乳幼児の保護者

2027年3月4日（木）10:00～10:45



○マタニティ講座～出産前後のお話～

内容：助産師さんによる産前産後のお話

対象：プレママとそのパートナー

2026年10月2日（金）10:30～11:30



○北保健相談所とのオンラインコラボ講座

・保健師さんによる赤ちゃんとの夏の生活について

2026年7月6日（月）10:00～

・歯科衛生士さんによる歯みがきのお話

2026年9月29日（火）10:00～

・栄養士さんによる離乳食のお話

2026年12月7日（月）10:00～



# 光が丘ぴよぴよ (ひろば室)

日曜～土曜 9:00～17:00

0歳～3歳までのお子さんが利用できます。

地域子ども家庭支援センター光が丘分室 〒179-0072 練馬区光が丘5-2-5-105 TEL03-3979-8101

木の葉が生い茂り、初夏の陽気を感じる日もあり、ひろば前の公園では半袖で元気に遊んでいる子どもたちの姿を見かけます。心地よい風が吹き、お出かけしやすい季節になりました。ひろばにお越しの際には少し寄り道をして、ひろば近くの公園に行ってみてください。たくさんのお花々が咲いて、まだまだ春を感じることができます。親子で自然を楽しむのもいいですね。(玉谷)

## 5月のプログラム

### ★パパと一緒にあそぼう

5月9日(土) 10:30～11:30 申込 5/1～

「室内あそびをしよう！」

ボールプールや段ボールハウスで遊びます。

【対象】1歳半以上のお子さんと保護者(先着6組)

【申込方法】ひろば受付か電話(03-3979-8101)

### ★あかちゃんタイム



5月25日(月) ①14:00～14:40 申込 5/18～

②14:50～15:30

「親子のふれあい遊びや交流を楽しみましょう！」

【対象】①1か月～5か月のお子さんと保護者(先着6組)

②6か月～11か月のお子さんと保護者(先着6組)

【申込方法】ひろば受付か電話(03-3979-8101)

### ★オンラインあかちゃんタイム



5月11日(月) 10:30～11:00

申込期間 5/1～5/8

「ふれあい遊びを楽しみましょう！」

【対象】1か月～3か月のお子さんと保護者

【申込方法】「オンラインあかちゃんタイム参加希望・

参加者氏名・お子様氏名」をご記入の上、

下記アドレスよりお申し込みください。

([piyopiyo-h@unchusha.com](mailto:piyopiyo-h@unchusha.com))へ



### ★幼稚園選びのお話し会



5月28日(木) 10:30～11:30

申込期間 5/7～5/21

幼稚園入園を考えているけれど、何から始めたらいいの  
だろう？実際にどのように選んだ？など先輩ママに話が  
聞けます。

【対象】幼稚園入園を考えている方(6組程度)

【申込方法】ひろば受付か電話(03-3979-8101)

【開催場所】地域子ども家庭支援センター光が丘 会議室  
(光が丘区民センター 6階)

### ★ハローぴよぴよ

5月14日(木) 10:30～11:30 申込 5/7～

「ぴよぴよの紹介を行います！」

【対象】ひろば利用が初めてのお子さんと保護者

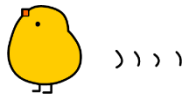
【申込方法】電話(03-3979-8101)

### おねがい

お子様の衛生のため、大人の方は年間を  
通して靴下着用にご協力ください。



☆ぴよっこタイム



5月7日(木) 11:00~11:15  
15:30~15:45

手遊びやふれあい遊びなど、みんなで一緒に楽しみ  
ましょう。\*申込不要

☆おやこでつくろう

「スタンプでいちごの飾りをつくろう！」  
5月18日(月) 10:30~11:00  
【対象】1歳以上のお子さんと保護者  
【申込方法】当日ひろばにて申込

☆KAPLAであそぼう

5月24日(日) 10:30~11:30  
KAPLA(フランス生まれの木の板)の感触を楽しみ  
ながら、親子で一緒にあそびましょう。\*申込不要

☆わくわく絵本の会

5月27日(水) 11:00~11:20  
「わくわく絵本の会」の皆さんによる読み聞かせ  
の時間です。\*申込不要

※プログラムは変更になる場合があります。

- ◇身体測定も個別に実施します。
- ◇お子さんの誕生月には、  
誕生カードをお渡しします。  
スタッフにお声掛けください。



●練馬区立子ども家庭支援センター公式 X(旧 Twitter)  
子ども家庭支援センターや子育てのひろばぴよぴよのイベント情報  
などをポストします。フォローをお願いします。  
[http://x.com/nerima\\_kodomo](http://x.com/nerima_kodomo)



日	月	火	水	木	金	土
★マークは事前予約が必要です。ご確認ください。					1	2
3	4	5	6	7 ぴよっこ タイム	8	9 ★パパと一緒 にあそぼう
10	11 ★オンライン あかちゃんタイム	12	13	14 ★ハロー ぴよぴよ	15	16
17	18 おやこで つくろう	19	20	21	22	23
24 KAPLAで あそぼう	25 ★あかちゃん タイム	26	27 わくわく 絵本の会	28 ★幼稚園選 びのお話し会	29	30
31						