



子育てのひろば(0~3歳の子どもと保護者対象)

〒179-0072 練馬区光が丘1-3-1 (光が丘児童館内) TEL(03)3975-7137

【指定管理者】社会福祉法人 雲柱社

月曜日~土曜日 10:00~17:00(日曜・祝日はお休み)



憂鬱になりがちな雨の日はお部屋で楽しく過ごせるといいですね! 新聞紙や広告紙をビリビリ思い切り破いたり、まいたりして遊ぶと、部屋は散らかりますが発散できてお子さんは喜びます。破いた紙を丸めたり、ビニール袋に入れてボールを作ると、投げたり乗ったりして楽しむことができ、お片付けにもなります。赤ちゃんは、ティッシュを裂いて飛ばして見せてあげると喜ぶますよ。



今月の予定



わらべうた

11日(木) 14:30~15:00

親子でわらべうたを歌いながら、ふれあい遊びをして楽しみましょう。初めての方や小さい赤ちゃんも楽しく参加できます。



【対象】0~3歳のお子さんと保護者

あかちゃんのえほんの楽しみ方

16日(火) 14:30~15:10

「ひだまりえほん」さんが、お母さんの立場であかちゃんの時間の絵本の大切さや選び方などをお話してくださいませ。楽器に合わせた絵本の読み聞かせなどもあり、楽しみながらご参加できます。※保護者の方のウクレレ奏者も募集中♡



【対象】0~3歳のお子さんと保護者

ママヨガ

18日(木) 10:30~11:15

ネリヨガのインストラクターによるママのためのヨガです。お子さんと一緒に安心してレッスンできます。



【申込開始】6/4(木) 10:00~

【対象】0~3歳のお子さんと保護者

【定員】10組 ※ひろば受付か電話申込

※動きやすい服装でお越しください。

ハイハイチャレンジ

19日(金) 10:30~11:00

あつという間に大きくなってしまおう赤ちゃんの成長の記念としてご参加ください。



【申込開始】6/5(金) 10:00~

【対象】ずりばい・ハイハイのお子さんと保護者

【定員】10組程度 ※ひろば受付での申込

ねりパパさんとあそぼう

20日(土) 11:00~11:30

「ねりパパ」さんと一緒に、読み聞かせや音楽遊びなどで楽しみましょう。

※「ねりパパ」は練馬区のパパサークルです。

※パパだけでなくママも参加OKです。

【対象】0~3歳のお子さんと保護者



タッチケア

23日(火) 10:30~11:10

セルフタッチでママの心を整えた後、絵本や歌でふれあいを楽しみながら、心を込めて「触れること」を楽しみましょう。

【申込開始】6/9(火) 10:00~

【対象】0歳のお子さんと保護者

【定員】6組 ※ひろば受付か電話申込



ぺたぺたアート

26日(金)

10:30~11:00/11:10~11:40 (1歳~)

13:30~14:00/14:10~14:40 (0歳)

お子さんの足型を使って季節を感じる作品を作ります。今月のテーマは「たなばた」です。

【申込開始】6/12(金) 10:00~

【対象】0~3歳のお子さんと保護者

【定員】各回6組

※ひろば受付か電話申込



ハンドトリートメント

29日(月) 14:00~15:30

ママのためのハンドトリートメントです。

癒しのひと時を体験してくださいね。

※キャンセル待ちがでた場合は初めての方優先となります。

【申込開始】6/15(月) 10:00~

【対象】0~3歳のお子さんと保護者

【定員】5組 (ひとり15分程度)

※ひろば受付か電話申込



歯のおはなしと相談会

30日(火) 10:30~11:30

お子さんのお口の発達と歯磨きポイントや簡単にできる検査キットでママの口の状態を知り、お子さんとママの口腔ケアを意識してみませんか。

【申込開始】6/16(火) 10:00~

【対象】0~3歳のお子さんと保護者

【定員】8組 ※ひろば受付か電話申込



乳幼児対象こども服

リサイクル



5日(金) 9:30~11:30
(最終受付 11:15)

利用者の皆さんが児童館に寄付してくださったこども服をお持ち帰りいただけます。

- 【場所】光が丘児童館ホール
- 【持ち物】持ち帰るための袋
- 【対象】0歳~未就学児の親子
- 【参加方法】当日は児童館受付にて9:00より申込を開始します。



☆必ず館内ポスターや館内チラシをご覧ください。

水あそび



8日(月) 10:20~11:00

今年初の水遊びをびよびよのお庭で行います。時間になったらびよびよのお庭にお集まりください。

- 【持ち物】ぬれても良い服装・タオル・着替え・サンダル・帽子・飲み物・虫よけ など
- 【対象】0歳~就学前のお子さんと保護者
- ※天候、光化学スモッグ等の関係で庭が使えない場合、児童館ホールで水あそびをします。

じゃがいも掘り



27日(土) 10:30~11:00

親子でじゃがいも掘りを楽しみましょう!

- 【場所】田柄すすしろ農園
- 【対象】0歳~就学前のお子さんと保護者
- 【参加費】600円(1セット 3株) ※当日支払い
- 【定員】先着20組 ※雨天は中止です。
- ★詳細は、申込時にお知らせします。
- ☆6月13日(土)より申し込み開始(電話申込み不可)

- ★身体測定は個別に実施します。
 - ★お子さんの誕生月には手形入り「誕生日カード」をお渡しします。
- ※お気軽にスタッフにお声がけください。
※誕生会は12時~13時以外の時間でお願います。



6月の予定 ~プログラム予定~
(常時ひろば室は自由に遊べます。)

練馬区立子ども家庭支援センター
公式X (旧Twitter)
アカウント



日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5 子ども服 リサイクル	6
7 びよびよ休	8 水あそび	9	10	11 わらべうた	12	13
14 びよびよ休	15	16 あかちゃんの 絵本の楽しみ方	17	18 ママヨガ	19 ハイハイ チャレンジ	20 ねりパパさんと あそぼう
21 びよびよ休	22	23 タッチケア	24	25	26 ぺたぺた アート	27 じゃがいもほり
28 びよびよ休	29 ハンド トリートメント	30 歯のおはなしと 相談会				

☆保育士が常駐しておりますので、なにかありましたらお気軽にご相談ください。