令和８年（2026 年）

田柄地区区民館
子育てのひろば



１２月の
ぴよぴよだより



0歳～3歳の子どもと保護者対象　毎週　月～土（日・祝はお休み）　時間：10:00～17:00

〒179-0073　練馬区田柄 3-28-13　☎ 03－3926－4934

今年も残すところ１か月となりました。何かと忙しい年の瀬ですが、ぴよぴよでほっと一息つきませんか。皆様のお越しをお待ちしております。






【１２月の予定のご案内】






日	月	火	水	木	金	土
		1 	2	3	4	5
6	7	8	9 親子コンサート	10 ピアノでうたおう	11	12
13	14 	15 ぴーかぶー	16 作って遊ぼう	17 作って遊ぼう	18	19
20	21	22	23	24 	25 	26
27	28	29	30	31		

【年末年始のお知らせ】

12 月２９日(火)～１月３日(日)ぴよぴよは休室になります。ご理解ご協力をお願いします。

【親子コンサート】　12 月９日(水)

10:30～11:00　音楽室



ピアノの演奏をお楽しみください。

定員 15 組　予約受付　2 日(水)10 時より

電話(3926)4934 か直接職員にお声かけください。

【ピアノでうたおう】　12 月 10 日(木)

10:30～11:00　音楽室

ピアノに合わせて親子で一緒に歌いましょう。

予約はいりません。



【ぴーかぶー】　12 月 15 日(火)

10:30～11:00　第４会議室

楽しいパネルシアターと歌あそびがあります。

小さなお子さんも楽しめます。

予約はいりません。



【つくってあそぼう】12 月 16 日(水)・17 日(木)

10:00～16:00　ぴよぴよ室内

親子で一緒に冬の飾りをつくりましょう。

各日先着２０名です。



《プチ情報コーナー》

ここでは、健康維持やホームケア・感染症・食育・安全・発達についてなど…ちょっとした情報をお知らせしていきたいと思います。

早寝のためにできること

①まずは早起きから
遅く寝てしまっても、翌日は早く起こしましょう。夜も早く眠くなるので、布団に入りやすくなりますよ。

②朝の光でスタート！
カーテンを開けて太陽の光を浴びましょう。目覚めが促されて、脳も体も活動を始めます。

③日中にしっかりあそぶ
体を動かしてたくさんあそびましょう。心地よい疲れが夜の眠りを誘います。

④午睡は15時半までに
家で午睡をするときも、遅くても15時半までに終わらせて。夜の眠りに影響します。

⑤おふろはぬるめに
熱いおふろは、急激に体温が上がって目がさえてしまいます。お湯はぬるめにするのがポイントです。

⑥入眠前の習慣づけを
毎晩、眠る前に「おやすみの習慣」をつけましょう。絵本を読む、布団に入ってぎゅっと抱きしめるなどすると、眠りやすくなります。



暖かく着るコツ

寒さが厳しくなってきましたが、もこもこ厚着では活発に動けません。上手に衣服を着るコツを押さえれば、薄着でも平気！　寒さに負けず元気にあそべますね。

薄着であったかのコツ

肌着を着る
（綿100%がお勧め）



＋



重ね着する
（薄手の長そでシャツなど）



襟（えり）やそで口が締まった服を選ぶ

ズボンの中にシャツを入れて体温を逃がさない

外に出るときはベストやジャンパーなどで調節する





《誕生日のお祝い》

誕生日カードを作成し、個別にお祝いをします。
お誕生日が近くなりましたら、職員に声をかけてください。

練馬区立子ども家庭支援センター
＜公式X（旧 Twitter)について＞
ぴよぴよのイベント情報など
お知らせしていきます。
フォローお願いします。