



【開所時間】
 月～金 9:00～18:00
 土・日 9:00～17:00

【休業日】
 毎月第1日曜日・祝日・年末年始
 3月休業日
 2日(日)・20日(木)

○子どもの成長と子育てを応援します。
 ○乳幼児を連れていつでも気軽に遊べ、ゆったりと自由にご過ごすことができます。

**申込制
 プログラム**

事前申し込み方法について

- 事前申込制のプログラム(講師の先生のプログラムや行事等)は、**事前に申し込みが必要**です。
- 申込受付時間は平日午前 10:00～午後6:00 土日午前 10:00～午後5:00です。受付窓口にて申込をお受けします。
- プレパパ・プレママのみ電話申込可能です。受付時間は窓口と同じです。

はやねはやおき 4回食
3日(月) 10:15～10:45

楽しい育児は生活リズムを整えるところから始めましょう。はやねはやおきと、おいしく食事が食べられるコツをお伝えします。

- 対象・定員 ■ 0歳～2歳児親子 10組
- 申込 ■ 2月17日(月)～
- 協力 ■ 東京第二友の会



さっこ先生のリトミック
5日(水) ①10:15～10:45
②11:00～11:30

音楽に合わせて親子でスキンシップあそびを楽しみましょう♪

- 対象 ■
 ①はいはい～よちよち歩きの乳幼児親子
 ②あるき始め始め～2歳の幼児親子
- 定員 ■ 各回 15組
- 申込 ■ 2月19日(水)～
- 講師 ■ 土澤 咲子さん



おしゃべりフラザ! おしえて助産師さん SP
第二弾! ～卒乳断乳のお話～

8日(土) 10:15～11:00

今回はスペシャル回第二弾です。卒乳断乳をお考えの方、知りたい方、助産師さんと一緒にお話しませんか? パパの参加もお待ちしています♪

- 対象・定員 ■ プレパパ・プレママ3組
 乳幼児親子8組
- 申込 ■ 2月22日(土)～
- 講師 ■ 助産師 内田 綾子さん



※乳幼児親子も電話申し込みできます。

春のコンサート

9日(日) 10:30～11:15

みんなが知っているアニメソングや手遊び曲など、子どもから大人まで楽しめるコンサートです♪

- 対象・定員 ■ プレパパ・プレママ 5組
 乳幼児親子 30組
- 申込 ■ 2月22日(土)～
- 協力 ■ 杉並区役所音楽部
 リズムテイスト

※当日は開所から 13:00 までキッズルーム、プレイホールでは遊べません



ごみばっくん

10日(月) 10:30～11:30

透明のごみ収集や「ごみばっくん号」の体験ができます。クイズなど他のお楽しみも盛りだくさんです。

- 対象・定員 ■ 乳幼児親子 20組
- 申込 ■ 2月25日(火)～
- 講師 ■ 杉並清掃事務所



トイトレ講座

12日(水) 10:30～11:30

トイトレトレーニング開始時期のベストは実は 1歳半～2歳! イイヤヤ期の前にオムツが取れるとメリットがいっぱいです。子どもの自主性を大切にするトイトレを紹介します。

- 対象・定員 ■ 乳幼児親子 15組
- 申込 ■ 2月26日(水)～
- 講師 ■ ささお らんさん

ハピハピ☆バースデー

15日(土) 10:15～10:45

3月生まれのお友達集まれ! みんなでお祝いしましょう!

- 対象 ■
 ①3月生まれの乳幼児
 ②3月にハーパーズデーを迎える0歳児
- 申込 ■ 3月1日(土)～14日(金)



わらべうたであそぼう

17日(月) 11:00～11:30

親子でふれあいを楽しみながらわらべうたであそびましょう 気軽にご参加ください

- 対象 ■ 0～2歳児親子 15組
 プレパパ・ママ3組
- 申込 ■ 3月3日(月)～
- 講師 ■ 塚原 道子さん



～子どもはみんな芸術家～ きっずアート

「キラキラこぼこをつくろう」

17日(月) ①15:00～15:25

②15:30～15:55

きっずアートは幼児向けのお絵かきや工作のプログラムです。

- 対象・定員 ■ 年少～年長の幼児親子 各回 5組
- 申込 ■ 3月3日(月)～

たかね先生のお弁当講習会

18日(火) 11:00～11:30

お弁当作りの色々なコツを、料理研究家の高根先生が教えてください!

- 対象・定員 ■
 3歳～6歳児親子 15組
- 申込 ■ 3月4日(火)～
- 講師 ■ 高根 恵子さん



春の花束づくり

21日(金) ①10:00～10:55

②11:00～11:55

折り紙と針金で春の花束を作りませんか? ステキな花束です♪

- 対象・定員 ■ 乳幼児親子 各回 6組
- 申込 ■ 3月7日(金)～
- 協力 ■ 母親クラブふたば会
- 講師 ■ 小林 由紀子さん



親子でアートワークセラピー

絵本×自然素材アート

「木の枝の家族をつくろう」

22日(土) 14:00～15:00

自然とアートを身近に感じてみましょう! 絵本の世界を楽しんで、自由に作ってみましょう!

- 対象・定員 ■ 2歳～年長の幼児親子 10組
- 申込 ■ 3月8日(土)～
- 講師 ■ アートワークセラピスト 谷内 由希子さん



ベビーマッサージ

24日(月) 10:15～11:00

好きなママの手で赤ちゃんのからだところを育みます! *プログラム内でパッチテストを行います。

- 対象・定員 ■ ねんねの乳幼児親子 8組
- 申込 ■ 3月10日(月)～
- 参加費 ■ オイル代 100円
- 講師 ■ ロイヤルセラピスト協会ゴールドライセンス所有 佐野 奈々さん

フラネタリウム

26日(水)

①11:00～11:30 ②13:30～14:00

③14:30～15:00 ④15:30～16:00

子ども・子育てプラザ下高井戸のホールで、満天の星空が観られます!

星座や月、惑星のお話などを聞きながら、きれいな星空を楽しみましょう!

- 対象・定員 ■ ①②乳幼児親子 各回 25組
 ③④小学生・小学生のきょうだいのいる親子 各回 25組
- 申込 ■ 3月12日(水)～
- 協力 ■ 杉並区社会教育センター

※当日は終日プレイホール、キッズルームで遊べません。



★当日参加プログラムのご案内★

当日、開始時間までに会場にお越しください。

自分だけのスペシャルデザイン！ オリジナル名札作り

1日(土)

①10:00～10:45 ②11:00～11:45

フェルトでお子さんのオリジナル
名札を作りましょう。

- 対象 ■ 乳幼児親子
- 定員 ■ 各回先着 12組
- 申込 ■ 各回 30分前～窓口受付

ままーず おはなしの会

12日(水) 16:00～16:30

楽しい楽しいおはなしの会！どんな
おはなしが聞けるかはお楽しみに♪

- 対象 ■ 乳幼児親子、小学生
- 協力 ■ おはなしの会 ままーず

プレイタイム

毎週火・金曜日
15:00～15:30

プレイホールでボールなどで遊べます！

- 対象 ■ 乳幼児親子

プレイタイムプラス

8日、15日(土)
15:00～15:30

土曜日にもプレイタイムを実施します！

- 対象 ■ 乳幼児親子
- 8日はスペシャル企画「サーキット
であそぼう」を実施します。
元気いっぱいのお子さんはもちろ
ん、はいはい、よちよちのお子さん
も楽しめるコーナーを用意します。
是非ご参加ください。

プラザムービー

28日(金)、31日(月) 10:00～11:40

プラザで映画を楽しみましょう！

乳幼児親子も小学生も一緒に参加できます。

- 対象 ■ 乳幼児親子、小学生

小学生タイム

毎週木曜日 16:45～17:45

小学生がホールを使って遊ぶ時間です。
ボールや一輪車などで遊べます。

(一輪車で遊ぶ時には
上履きが必要です)

小学生タイムプラス

12日・26日(水) 17:00～17:45

ホール全面で遊ぶプログラムです。
一輪車は使えません。

※「小学生タイム」「小学生タイムプラス」
中、乳幼児親子のホール利用はできません。
ご理解・ご協力をお願いします。

〈乳幼児親子と小学生の交流プログラム〉

プレイホールでみんなであそぼう！

毎週木曜日 16:30～16:45

乳幼児さんと小学生と一緒に遊ぶ時間です。

- 対象 ■ 乳幼児親子・小学生

年齢別プログラム

年齢に合わせたふれあい遊びや工作、親子体操などを親子で楽しめます。当日、受付でお申し込み
ください♪ 詳しいプログラム内容はプラザの掲示板をご覧ください。

プログラムの進行の関係で、開始10分経ちましたら受付を終了させていただきます。



たまごちゃんタイム

【金曜日】

7日・★14日

10:15～10:45

【対象】

ねんねの赤ちゃん親子



もんちゃんタイム

【金曜日】

7日・★14日

11:00～11:30

【対象】

はいはいの赤ちゃん親子



もくちゃんタイム

【木曜日】

6日・★13日

11:00～11:30

【対象】

歩きはじめ～しっかり歩くまで
(おおむね1歳児)の親子



せいちゃんタイム

【火曜日】

4日・★11日

11:00～11:30

【対象】

しっかり歩ける
(おおむね2・3歳児)親子

★のついている日のプログラムは計測の日です。手形・足形もとれます。 協力：民生児童委員

子ども・子育てプラザ下高井戸はこんな施設です。

☆利用相談事業

ご家族のニーズに応じて、「どのようなサービスがあるか」
「どう利用すればよいか」等の利用相談と情報提供を行います。

☆居場所事業～ほっと・つどろ・つながる～

- ・乳幼児を連れていつでも気軽に立ち寄り、
ほっと過ごすことができます。
- ・年齢に応じた玩具などで、親子で遊ぶことができます。
- ・子どもの成長や子育てに関する講座や遊びのプログラムなどを
実施します。

・これから子育てを始める方(妊娠中の方)も利用できます。

杉並区ホームページ
からプラザニュース
をご覧ください。
(毎月25日に更新)

☆子ども・子育てプラザを利用できる方(対象)

- 乳幼児親子
 - ・ 0歳～未就学児親子
 - ・ 乳幼児だけで利用はできません。(大人の付き添いが必要です)
- これから子育てを始める方
(妊娠中の方とそのパートナー)
- 小中高生

小中高生はマルチルームとラウンジのみ利用できます。
未就学のお子さんと一緒に遊ぶ場合にはマルチルームをご利用ください。



定期的な危機管理訓練を行っています。

安心安全にご利用いただけるようご協力をお願いいたします。

【アクセス】

- ・ 京王井の頭線「西永福駅」
南口下車徒歩15分
- ・ 京王線「桜上水駅」
北口下車徒歩12分
- ・ すぎ丸バス
(浜田山駅⇄下高井戸駅間)
「塚山公園」下車 徒歩10分

