令和7年度

プラザニュース

6月

子ども・子育てプラザ 下高井戸

○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、ゆったりと自由に過ごすことができます。

編集・発行：杉並区児童青少年課
子ども・子育てプラザ下高井戸
〒168-0073
杉並区下高井戸4-19-6
TEL：03-3304-0260

【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
6月休業日　1日

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9:00～午後6:00　土日午前9:00～午後5:00です。
  受付窓口にて申し込みをお受けします。
- ●プレパパ・プレママ向けのプログラムのみ電話申込可能です。受付時間は窓口と同じです。

ねんね講座

しもたかタイム

～赤ちゃんの眠りについて知ろう～

4日(水) 10:45～11:30

夜泣きやお昼寝など、困っていることはありませんか？睡眠のヒントになる講座です。

- ■ 対象・定員 ■プレママ・プレパパ 0～1歳児親子　8組
- ■ 申込 ■5月21日(水)～
- ■ 講師 ■乳幼児睡眠アドバイザー、臨床心理士 公認心理師、赤ちゃんの眠り研究所 山口　英里さん

家族で楽しむミュージカルコンサート

21日(土) 14:00～14:45

今回のお話は「防災」をテーマにしたミュージカルです！お子さんと一緒に家族で防災について学びましょう♪

- ■ 対象 ■乳幼児親子
- ■ 定員 ■25組
- ■ 申込 ■6月7日(土)～
- ■ 講師 ■福結さん

6月のハピハピ★バースデー

8日(日)、9日(月) 10:15～10:45

6月生まれのお友達集まれ！みんなでお祝いをしましょう！

- ■ 対象 ■①6月生まれの乳幼児 ②6月にハーフバースデーを迎える0歳児
- ■ 申込 ■
  8日参加者：5月31日(日)～6月7日(土)
  9日参加者：5月31日(日)～6月8日(日)

ちくちくハンドメイド まんまるスタイづくり

14日(土) 10:45～11:45

ダブルガーゼのかわいい手作りまんまるスタイをお子さんにプレゼントしませんか？

- ■ 対象・定員 ■ プレママ・パパ、ねんねまでのお子さんと保護者　6組
  ＊託児対応はありません。
- ■ 持物 ■ソーイングセット
- ■ 材料費 ■200円
- ■ 申込 ■5月31日(土)～
- ■ 協力 ■東　優子さん

キッズ★ダンス

17日(火) 13:30～14:15

人気の曲に合わせて親子でダンスを楽しみましょう！

- ■ 対象 ■年少～年長児親子
- ■ 定員 ■12組
- ■ 持物 ■飲み物、タオル
- ■ 申込 ■6月3日(火)～
- ■ 講師 ■体操インストラクター みやざき　由美さん

はやねはやおき4回食

23日(月) 10:15～11:15

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 ■0歳～2歳児親子
- ■ 定員 ■10組
- ■ 申込 ■6月9日(月)～
- ■ 協力 ■東京第二友の会

子どものヘアカット講座

25日(水)
1部≪お話編≫10:00～10:30
2部≪実践編≫10:45～11:30

髪の毛を切る際のちょっとしたコツを知ることができます。実践編では、講師のアドバイスをもらいながら実際にお子さまの髪を切ってみます。

- ■ 対象 ■1部：乳幼児親子 2部：2歳以上親子向け
- ■ 定員 ■1部：8組　2部：6組
- ■ 申込 ■6月11日(水)～
- ■ 講師 ■美容師　佐藤　祐輔さん

歯科衛生士さんによる 歯磨きデビューについて

30日(月) 11:00～11:30

歯みがきのことや虫歯予防についてのお話が聞けます♪

- ■ 対象 ■0歳児(歯が生え始めたお子さん)とその保護者
- ■ 定員 ■8組
- ■ 申込 ■6月16日(月)～
- ■ 協力 ■高井戸保健センター

令和7年度プラザミーティング開催

子ども・子育てプラザでは、子育て当事者等のご意見を今後のプラザの運営に反映していくため、「プラザミーティング」を開催します。

【開催日】令和7年6月18日(水)10:45～11：45
〈子ども・子育てプラザ下高井戸にて実施〉
【問合せ】子ども・子育てプラザ下高井戸
(03-3304-0260)

予告 ほめるってどうするの？

～ほめて育てる育児のコツ～ 【全3回】

7月2日(水)、9日(水)、16日(水) 10:15～11:15

詳しくは7月のおたよりをご覧ください。

★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

11 日(水)

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

絵本ライブ

18 日(水) 15:00～15:30

「対話式」絵本の読み語りの会です。
ぜひ、お気軽にご参加ください。

■ 対象 ■ 乳幼児親子、小学生
■ 協力 ■ こどもの成長を護る杉並ネットワーク 井原　太一さん

<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！

毎週火曜日 16:00～16:45

乳幼児さんと小学生が一緒に遊ぶ時間です。

■ 対象 ■ 乳幼児親子・小学生

6月 10 日・24 日(火)の 16:30～16:45 は音楽あそびです。

パパとかんかんタイム

7 日(土)

①10:00～10:30
②10:35～11:05
③11:10～11:40

ホールで電車で遊ぶ時間です。
ママの参加もできます。

■ 対象 ■ 乳幼児親子
■ 定員 ■ 各回先着順５組
■ 申込 ■ 各回 30 分前～窓口受付

※祝日等により日にちが変更になる場合があります。

プレイタイム

毎週(金) 17:15～17:45

プレイホールでボールなどであそべます。

■ 対象 ■ 乳幼児親子

プレイタイムプラス

28 日(土) 11:00～11:30

土曜日にもプレイタイムを実施します！
プレイホールでボールなどで遊べます。

■ 対象 ■ 乳幼児親子

小学生タイム

毎週(木) 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)

5日(木)の 16:45～17:15 は「はじめて乗る人の一輪車講習会」です。
詳しくプラザ内掲示のポスターや受付窓口でご確認ください。

小学生タイムプラス

11 日・25 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。

ランニングバイク講習会

（ペダルがない自転車型の乗り物です。バランスを取りながら乗ります。）

12 日(木) 14:30～15:30（説明と実技で 15 分交代制です。）※順次ご案内します。

ヘルメットのかぶり方から、基本的な乗り方を教えてもらえます。

■ 対象 ■ ３歳から６歳までの幼児親子
■ 協力 ■ 一般社団法人　オールキッズバイクジャパン

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。

たまごちゃタイム

【金曜日】
6・13・20・27 日
10:15～10:45
【対象】
ねんねの赤ちゃん親子

きんちゃんタイム

【金曜日】
6・13・20・27 日
11:00～11:30
【対象】
はいはいの赤ちゃん親子

もぐちゃんタイム

【木曜日】
5・12・19・26 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】
3・10・17・24 日
11:00～11:30
【対象】
しっかり歩ける
(おおむね２・３歳児)親子

今月の計測の日は 26日(木) 11:35～12:00 です。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・つどう・つながる～

- 乳幼児を連れていつでも気軽に立ち寄れ、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いただけます。(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。

【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