



○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。

### 8月のハピハピ★バースデー

4日(月)・10日(日) 10:15～10:45

8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 ■ ①8月生まれの乳幼児  
②8月にハーフバースデーを迎える0歳児
- 申込 ■ 4日参加者：7月22日(火)～8月2日(土)  
10日参加者：7月22日(火)～8月9日(土)



### アロマクラフト

### 虫除けスプレーとシール作り

6日(水) 10:00～10:30

アロマオイルを使って天然で優しい虫除けスプレーとシールを作りましょう。

- 対象・定員 ■ 乳幼児親子・プレママ・プレパパ 8組
- 材料費 ■ 210円\*申込み時にお支払いください。
- 申込 ■ 7月23日(水)～
- 講師 ■ AEAJ認定アロマセラピーインストラクター 大久保 まりえさん



### 海の実験あそび

26日(火) 10:30～11:30

「海はなんで青いの？」に答える実験や制作活動を通して学びが楽しくなる知育の種まきをします！

- 対象 ■ 年少～年長親子
- 定員 ■ 6組
- 申込 ■ 12日(火)～
- 講師 ■ 笹尾 蘭さん



### 英語で遊ぼう

27日(水) ①10:15～10:45 ②11:00～11:30

親子で英語の歌を歌ったり、チャンツや絵本を楽しみましょう♪

- 対象・定員 ■  
①0歳～1歳5カ月親子 10組  
②1歳6カ月～3歳親子 10組
- 申込 ■ 13日(水)～
- 講師 ■ 黒崎 晴子さん



### 赤ちゃんとおママのためのリフレッシュタイム♪

～心も体もすっきりしよう！～

30日(土) 10:00～10:30

ベビーマッサージで赤ちゃんとのスキンシップを楽しんでみましょう。お家でもできるパパママのストレッチも紹介します♪

- 対象 ■ ねんね～ずりばい前までの赤ちゃん親子
- 定員 ■ 8組
- 申込 ■ 16日(土)～
- 講師 ■ 永井 美仁さん



### 小学生向けプログラム

### ボードゲームであそぼう

14日(木) 15:45～16:30

低学年と高学年と一緒にボードゲームであそぼう！

- 対象 ■ 小学生
- 定員 ■ 8人
- 申込 ■ 7月31日(木)～
- 協力 ■ 樋口 希世子さん



### ★夏休み特別プログラム★ 当日、開始時間までに会場にお越しください

### キッズシアター

8日(金) 14:00～15:30  
12日(火) 10:30～11:30  
13日(水) 10:30～11:45

マルチルームで映画を楽しもう！内容は館内掲示ポスターをご覧ください。

- 対象 ■ 乳幼児親子、小学生
- 申込 ■ 実施30分前～



### アイロンピース

5日(火)～7日(木)

①14:00～15:00 ②15:00～16:00

1日1つ作れます。

- 対象 ■ ①0～3歳の乳幼児親子  
②年少～年長の幼児親子、小学生
- 申込 ■ 実施30分前～各回終了15分前

☆順番に作るのので、待っていただく場合があります。

### 夏の思い出のフラバンを作ろう！

27日(水)～29日(金)  
14:30～15:30

期間中1人1枚作れます。お子さんの手形・足形でも作れます♪

- 対象 ■ 乳幼児親子、小学生
- 申込 ■ 実施30分前～終了15分前

### 乳幼児の熱中症を予防しましょう

子どもは体温の調節機能が十分に発達していないため、大人より熱中症になるリスクが高くなります。対策など詳しくは以下の杉並区役所のHPをご覧ください。

<https://www.city.suginami.tokyo.jp/s053/news/20594.htm>



# ★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

＜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) 16:00～16:45**

乳幼児親子と小学生と一緒にママごとやプラレールであそべます。  
12日・26日(火)の16:25～16:45はサーキットになります。

■ 対象 ■ 乳幼児親子・小学生

**パパとかんかんタイム**

**2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。

**絵本ライブ**

**20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

自分だけのスペシャルデザイン！

**オリジナル名札作り**

**25日(月)**

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

**お庭にある砂場で泥あそびができます**

7月22日(火)～夏季限定  
10:00～12:00 / 14:00～16:30  
お水を使って泥あそびができます！  
泥が苦手な子は水あそびだけでもできます。

**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**

**23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**

**13日・27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。

## 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】**

**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】**

**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】**

**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】**

**11:00～11:30**

【対象】  
しっかり歩ける  
(おおむね2・3歳児)親子

8月の年齢別プログラムはお休みです。  
今回は9月9日(火)、11日(木)、12日(金)からとなります。

**「杉並区子どもの権利に関する条例」  
ができました！**

子どもが権利の主体として尊重され、子どもが安心して暮らすことができる地域社会を実現するため、令和7年4月1日より「杉並区子どもの権利に関する条例」が施行されました。  
今後、条例に関する情報を毎月このスペースに掲載していきます！

一杉並区ホームページ  
「杉並区子どもの権利に関する条例」  
杉並区子ども家庭部管理課子ども政策担当

**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。

☆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。

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)

**【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