

びよびよかわらばん 4月号

〒179-0072 練馬区光が丘2-9-6 光が丘区民センター6階

03-5997-7759(地域子ども家庭支援センター光が丘) 03-5997-7763(光が丘びよびよ 一時預かり室)

桜の開花にはいくつかのプロセスがあり、寒い時期に休眠し、そこからの目覚め(休眠打破というそうです)そこから、気温を足し算して、東京では600 になった頃に開花するというのです。ためこむ時期もあり、うまくいったりいかなかったり上下する時もあり、そしていつしか開花する。なんだかこどもたちが育っていくときにもあることだなと思いました。こどもたちには600 といった目安はありませんが、積み重なりを信じて、開花を楽しみに待ちたいと思います。(所長 新澤)

のびのびひろば

お子さんの育ちに不安のある親子を対象としたひろば事業です。子ども家庭支援センターの相談員に育児相談もできます。申込不要



4月2日(水)・16日(水)
10:00~15:00

*12:00~13:00は持参した
食事をとることが出来ます



【場所】地域子ども家庭支援センター光が丘 会議室
(光が丘区民センター6階)

プレパパ*プレママのための

子育て支援サービスのプチ説明会

4月24日(木) 14:00~14:30

区内の産前産後の子育て支援サービスをご紹介します。

【場所】オンライン Zoom での開催

【申込】右のQRコードを読み込み、

専用フォームからお申込みください。

すすくアドバイザーは、あそび場情報や

子育ての“なんでも相談”を受け付けています。

03-6385-4167(日祝除く 9:00~17:00)



あおぞらひろば ベビーカープログラム



新緑が美しい光が丘公園をベビーカーで一緒にお散歩しませんか?
おひさまびよびよやプレパひろばを運営している NPO 法人 PLAYTANK の外遊びのプロ「プレーリーダー(講師)」とご案内します。赤ちゃんとの散歩のコツや、公園のおすすめスポットなどをご紹介しますので、一緒に楽しみましょう!

【日時】5月16日(金) 10:30~11:30

【対象】練馬区民の方で生後6か月くらいまでのお子さんとそのご家族(先着6組)

【場所】光が丘公園 いちょう並木通りの休憩所(東屋) 雨天中止となります

【申込】4月25日(金)~ 地域子ども家庭支援センター光が丘の窓口・電話

03-5997-7759(日祝除く 9:00~17:00)



すすく アドバイザー



子育ての“なんでも相談”受付中です!

月~土曜日 9:00~17:00

電話でも窓口でも

03-6385-4167

イヤイヤ期の付き合い方は? 親子で過ごせる遊び場は?
トイレトレーニングってどうするの? おひさまびよびよって?
ちょっと子どもを預けたいな
妊娠中にできる出産準備は? 離乳食を食べない...
そろそろ卒乳したい 母子手帳ってどこでもらえるの?
夜泣きで困ってます... ファミリーサポートを利用したい



お気軽に
どうぞ!

～令和7年度 地域子ども家庭支援センター光が丘 年間プログラム(予定)～

〒179-0072 練馬区光が丘 2-9-6 光が丘区民センター6階 ☎03-5997-7759

○のびのびひろば(申込不要)

内容: お子さんの育ちに不安のある親子を対象
としたひろば事業で、相談もできます
毎月2回 水曜 10:00~15:00

○プチ説明会

内容: 練馬区の子育て支援サービスの紹介
対象: プレママ*プレパパ
対面開催: 6/14、12/6、3/7 土曜
オンライン開催: 4/24、8/28、1/29 木曜



○FOS プログラム 13:30~15:00

内容: 子育てや自身のことを参加者同士お話し学ぶ
4回連続講座(母子同室)
対象: 2~5ヵ月位までの
お子さん(第1子)とお母さん
2025年4/18・25、5/2・9 金曜日
2026年1/16・23・30、2/6 金曜日



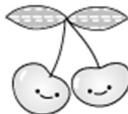
○あおぞらひろば ベビーカー

内容: ベビーカーで光が丘公園を散歩
対象: 生後6ヵ月位までのお子さんと家族
2025年5月16日(金) 10:30~11:30
2025年11月7日(金) 10:30~11:30



○さくらんぼ(多胎児の会) 10:30~11:30

内容: 多胎児の保護者同士の交流
対面とオンラインの同時開催
対象: 0~1歳の多胎児と保護者
(多胎児の妊婦さんも大歓迎)
2025年6月13日(金)
2025年11月18日(火)



○柴田愛子さん講座(保育付)

内容: 心が軽くなる子育てのお話
対象: 1歳半~3歳までのお子さんと保護者
2025年6月25日(水) 13:45~15:15



○パパ座談会(保育付)

内容: 現役子育て中の“ねりパパ”との座談会
対象: 0~3歳位までのお子さんとお父さん
2025年7月12日(土) 10:30~11:30
2025年11月29日(土) 10:30~11:30



○ノーバディーズ・パーフェクト(保育付)

内容: 「完璧な親なんていない」をキャッチフレーズ
に、参加者同士話し合いながら自分に合った子
育てを学ぶ連続講座
対象: 0~3歳までのお子さんと保護者
2025年9/11・18・25、10/2・9・16
全6回 毎週木曜日 13:30~15:30



○マタニティ講座(オンライン)~出産後のお話~

内容: 助産師さんによる産前産後のお話
対象: プレママとそのパートナー
2025年10月に開催予定

○オンライン卒乳講座

内容: 助産師さんによる卒乳のお話
対象: 卒乳を考えている方
2026年2月に開催予定



○オンライン防災講座

内容: 助産師さんによるお子さんのいるご家庭の
防災についてのお話
対象: 乳幼児の保護者
2026年3月に開催予定



○光が丘保健相談所とのオンラインコラボ講座

・栄養士さんによる離乳食のお話
・歯科衛生士さんによる歯みがきのお話
・保健師さんによる赤ちゃんの生活リズムのお話
*年間3回を予定しています!



講座は日程や時間が変更になる可能性があります。詳細や申込方法等は、最新の「かわらばん」や練馬区立子ども家庭支援センター公式Xをご覧ください。

光が丘びよびよ(一時預かり室) より



ドキドキ、ワクワク、ハラハラ?!それぞれの想いを胸に、新年度がはじまりましたね。

新しい生活リズムに慣れるまでは、大人も子どもも大変ですね。そんなときは是非、一時預かりを利用して大人も子どももホッと一息入れて下さい。皆さんにお会いできることを楽しみにしています。(内田)

光が丘ぴよぴよ (ひろば室)

日曜～土曜 9:00～17:00

0歳～3歳までのお子さんが利用できます。

地域子ども家庭支援センター光が丘分室 〒179-0072 練馬区光が丘 5-2-5-105 03-3979-8101

サクラやタンポポ、チューリップと花々が咲き誇り、春の訪れと共に新年度が始まりました。
また一つ大きくなった子どもたちの成長を感じ、この1年どんなことが出来るようになるかな、と胸が膨らみます。
ぴよぴよでは親子で楽しめるプログラムや子育て講座を通して、皆さんと一緒に子どもたちの成長を見守っていき
たいと思います。ゆったりと過ごすこともできるので、いつでも遊びに来てください。(玉谷)

4月のプログラム

おやこであそぼう



4月11日(金) 15:00～15:45 申込 4/4～

『室内あそび』

【対象】ずりばい・ハイハイのお子さんと保護者

先着 6組

【申込方法】ひろば受付か電話(03-3979-8101)

ハローぴよぴよ

4月17日(木) 10:30～11:30 申込 4/10～

「ぴよぴよの紹介を行います！」

【対象】ひろば利用が初めてのお子さんと保護者

【申込方法】ひろば受付か電話(03-3979-8101)

オンラインあかちゃんタイム

4月14日(月) 10:30～11:00

申込期間 4/1～4/10まで

「ふれあい遊びを楽しみましょう！」

【対象】1ヶ月～3ヶ月のお子さんと保護者

【申込方法】「オンラインあかちゃんタイム参加希望・

参加者氏名・お子様氏名」をご記入の上、

下記アドレスよりお申込み下さい。

(piyopiyo-h@unchusha.com)へ



あかちゃんタイム



4月21日(月) 10:30～11:30 申込 4/14～

「親子のふれあい遊びや交流を楽しみましょう！」

【対象】0歳のお子さんと保護者

先着 6組

【申込方法】ひろば受付か電話(03-3979-8101)



おねがい



ひろばで楽しく遊ぶ中で、「小さな赤ちゃんに子どもがぶつかる」、「遊んでいた玩具が周りの子どもにぶつかる」など、予期しないことが起こることがあります。保護者の方はお子様から目を離さず、ケガや事故がないように気をつけてご利用ください。

お子様の衛生のため、大人の方は年間を通して靴下着用にご協力ください。

KAPLA であそぼう

4月5日(土) 10:30~11:30

4月6日(日) 10:30~11:30

KAPLA(フランス生まれの木の板)の感触を楽しみながら、親子で一緒にあそびましょう。 申込不要

わくわく絵本の会



4月23日(水) 11:00~11:20

「わくわく絵本の会」の皆さんによる読み聞かせの時間です。 申込不要

ぴよっこタイム



4月9日(水) 11:00~11:15

15:30~15:45

手遊びやふれあい遊びなど、みんなで一緒に楽しみましょう。 申込不要

おやこでつくろう

「手形でこいのぼりをつくろう」

4月24日(木) 10:30~11:00

【対象】0歳~3歳のお子さんと保護者

【申込方法】当日ひろばにて申込



プログラムは変更になる場合があります。

身体測定も個別に実施します。

お子さんの誕生月には、誕生カードをお渡しします。スタッフにお声掛けください。



練馬区立子ども家庭支援センター公式 X(旧 Twitter)

子ども家庭支援センターや子育てのひろばびよびよのイベント情報などをポストします。フォローをお願いします。

http://x.com/nerima_kodomo



ひろばカレンダー4月

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5 KAPLA であそぼう
6 KAPLA であそぼう	7	8	9 ぴよっこタイム	10	11 おやこであそぼう	12
13	14 オンラインあかちゃんタイム	15	16	17 ハロ-びよびよ	18	19
20	21 あかちゃんタイム	22	23 わくわく絵本の会	24 おやこでつくろう	25	26
27	28	29	30	マークは事前予約が必要です。ご確認ください。		