

子育て応援券が利用できるオンラインサービス

事業者名	内容区分	サービス名	サービス内容	対象者	実施日時	定員	使用ツール	サービス利用料	入会金 年会費	URL
株式会社 アルダーインター ナショナル	子育て中の親へ のカウンセリング	育児相談(オンライン)	妊娠中、子育て中の親へのカウンセリング	妊婦、就学前の子 どもの親	随時	—	Zoom	1回60分5,000円	無	https://www.city.sugina mi.tokyo.jp/kosodate/ouenken/jigyousya/a/1001837.html
ヨガまる	産前・産後のから だを動かす講座	マタニティヨガ(オン ライン)	出産へ向けての体づくり、骨盤調整、骨盤底筋運動、呼吸法などを行います。プレママ同士の交流ができるような自己紹介、情報交換の場を提供します。子育て、産後うつを防止するような繋がりがづくりをマタニティの時期から作れるようにサポートしていきます。	妊婦(20週以降)	1回60分 火曜・木曜 15時30分 ～ 土曜 8時30分～	8名	Zoom	1クール(4回)8,000円	無	https://www.city.sugina mi.tokyo.jp/kosodate/ouenken/jigyousya/ya/1002188.html
ヨガBeyond 萩 窪駅前教室	産前・産後のから だを動かす講座	産後ママの骨盤矯正 & リ ラックスヨガ(オンライン)	骨盤周りを中心に整え、抱っこや授乳でこった肩や腰もほぐしていきます。	産後1年程度まで の母	平日週2回 1回60分	10名	Zoom	1回60分2,000円 体験1,000円	無	https://www.city.sugina mi.tokyo.jp/kosodate/ouenken/jigyousya/ya/1002187.html
ヨガBeyond 萩 窪駅前教室	産前・産後のから だを動かす講座 ※産後1年程 度まで	マタニティヨガ(オンライン)	20週以降の妊婦のためのマタニティヨガクラス	妊婦(20週以降)	土曜日 12時20分～13時20 分	10名	Zoom	1回60分2,000円	無	https://www.city.sugina mi.tokyo.jp/kosodate/ouenken/jigyousya/ya/1002187.html
ヨガBeyond 萩 窪駅前教室	親子でからだを 動かして交流	ママ(パパ)とキッズのヨガ (オンライン)	歩けるようになったお子さんと親とのヨガあそびクラス	1歳～就学前の子 どもと親	第1日曜日 11時30分～12時	10組	Zoom	1回30分1,000円 体験500円	無	https://www.city.sugina mi.tokyo.jp/kosodate/ouenken/jigyousya/ya/1002187.html
Yoga RILATO	産前・産後のから だを動かす講座	産前、産後ヨガ(オンライン)	オンラインヨガ	妊婦(20週以降)、 産後1年程度まで の母	火曜日・金曜日 10時～11時	20名	Zoom	1回60分1,000円	無	https://www.city.sugina mi.tokyo.jp/kosodate/ouenken/jigyousya/ya/1002189.html
杉並リトミック ワールド	親子で楽しむリト ミック	親子リトミック(オン ライン)	親子でスキンシップを楽しみながら、同時に音感・リズム感を養います。オンラインで安心安全にお友達と交流できます。年齢別クラス	就学前の子どもと 親	0～6歳(ミックス) 1回40分 月2回 1～5歳(年齢別) 1回45分 月3回	親子8組	Zoom	0～6歳(ミックス) 1回2,500円 1～5歳(年齢別) 月謝制7,000円	無	https://www.city.sugina mi.tokyo.jp/kosodate/ouenken/jigyousya/sa/1001861.html
おひさま★ママ ン	子育て基本講 座・講演会	アンガーマネジメント入門講 座(オンライン)	怒りの感情を理解しコントロール方法を学びます。	妊婦、就学前の子 どもの親	平日 90分	10名	Zoom	1回90分3,300円	無	https://www.city.sugina mi.tokyo.jp/kosodate/ouenken/jigyousya/a/1001678.html

おひさま★ママ ン	子育て基本講 座・講演会	アンガーマネジメントグルー プセッション(オンライン)	怒りの特徴や傾向が分かるアンガーマ ネジメント診断をツールに、自分の怒り を理解し、上手にコントロールできることを 目指します。グループでの対話を通して、 自分の抱えているイライラや悩みを解決し ていきます。	妊婦、就学前の子 どもの親	平日 60分	6名	Zoom	1クール3回9,000円 (1回120分。アンガーマ ネジメント診断2回分含 む)	無	<a href="https://www.city.sugina
mi.tokyo.jp/kosodate/o
uenken/jigyousya/a/10
01678.html">https://www.city.sugina mi.tokyo.jp/kosodate/o uenken/jigyousya/a/10 01678.html
佐々木 美香	出産・母乳育児 相談	妊婦相談・母乳育児相談 (オンライン)	妊娠中のささいな悩みから出産後の赤 ちゃんや母乳、ミルクの悩みまで丁寧にお 話をお伺いし、必要なアドバイスや提案を 行います。	妊婦、産後一年程 度までの母	週2~3回 1回60分	—	Zoom	1回60分7,000円	無	<a href="https://www.city.sugina
mi.tokyo.jp/kosodate/o
uenken/jigyousya/sa/1
023367.html">https://www.city.sugina mi.tokyo.jp/kosodate/o uenken/jigyousya/sa/1 023367.html
佐々木 美香	子育て基本講 座・講演会	妊娠中から始める育児力 アップ講座(オンライン)	出産後の赤ちゃんとの生活に備え、妊娠 中からやっておいた方が良い7つの習慣 についてお話します。赤ちゃんの育児の実 践も行いますので、出産後すぐから役立ち ます。	妊婦	月1回 1回60分	6名	Zoom	1回60分3,000円	無	<a href="https://www.city.sugina
mi.tokyo.jp/kosodate/o
uenken/jigyousya/sa/1
023367.html">https://www.city.sugina mi.tokyo.jp/kosodate/o uenken/jigyousya/sa/1 023367.html
Yoga Salon や さしい花	産前・産後のか らだを動かす講 座 ※産後1年程 度まで	マタニティヨガ(オンライン)	妊娠中のマイナートラブル(肩凝り、腰痛、 足のつりやむくみ、頭痛など)を軽減・予防 し、出産の不安を和らげます。	妊婦	水曜日 11時15分~12時	25名	Zoom	1回45分1,000円	無	<a href="https://www.city.sugina
mi.tokyo.jp/kosodate/o
uenken/jigyousya/sa/1
028006.html">https://www.city.sugina mi.tokyo.jp/kosodate/o uenken/jigyousya/sa/1 028006.html
Yoga Salon や さしい花	産前・産後のか らだを動かす講 座	産後ヨガ(オンライン)	産後のマイナートラブルを改善するための ヨガ。骨盤を中心に体全体を調整スレッ チで整え、内臓機能やホルモンバランスを 高めます。	産後1年程度ま での母	火曜日(45分) 9時~9時45分 水曜日(30分) 10時30分~11時	25名	Zoom	1回30分・45分1,000 円	無	<a href="https://www.city.sugina
mi.tokyo.jp/kosodate/o
uenken/jigyousya/sa/1
028006.html">https://www.city.sugina mi.tokyo.jp/kosodate/o uenken/jigyousya/sa/1 028006.html
Yoga Salon や さしい花	親子でからだを 動かして交流	親子ヨガ(オンライン)	家族で体を動かし、交流を深める。身体を 健康に、心を穏やかに整えるヨガクラス	1歳~就学前の子 どもと親	木曜日(30分) 15時~15時30分 金曜日(30分) 20時~20時30分 土曜日(45分) 9時30分~10時15分	親子25組	Zoom	1回30分・45分1,000 円	無	<a href="https://www.city.sugina
mi.tokyo.jp/kosodate/o
uenken/jigyousya/sa/1
028006.html">https://www.city.sugina mi.tokyo.jp/kosodate/o uenken/jigyousya/sa/1 028006.html
抱っこdeダンス の輪	親子でからだを 動かして交流	抱っこdeダンス(オンライン)	抱っこdeダンスは赤ちゃんを抱っこしなが ら馴染みのある曲に合わせて簡単な振り 付けを踊ります。赤ちゃんを抱っこして行 うことで、母子の気持ちをリラックスさせ、運 動不足解消やリフレッシュ効果が期待でき ます。	0歳(首座り後)~2 歳の子どもと親	月数回開催 1回30分	—	Zoom	1回30分700円	無	<a href="https://www.city.sugina
mi.tokyo.jp/kosodate/o
uenken/jigyousya/ta/1
055046.html">https://www.city.sugina mi.tokyo.jp/kosodate/o uenken/jigyousya/ta/1 055046.html
抱っこdeダンス の輪	親子でからだを 動かして交流	親子de初めてのダンス(オン ライン)	子どもの想像力をかきたてながら、いろ んな曲に合わせて身体を動かし、表現力 や身体機能向上を目指します。	2歳(しっかりひとり 歩きできる頃)~5 歳の子どもと親	月数回開催 1回30分	—	Zoom	1回30分700円	無	<a href="https://www.city.sugina
mi.tokyo.jp/kosodate/o
uenken/jigyousya/ta/1
055046.html">https://www.city.sugina mi.tokyo.jp/kosodate/o uenken/jigyousya/ta/1 055046.html