

## 応援券が利用できるサービス一覧

※令和8年3月1日時点の情報です。

- サービスの利用はあくまでも「利用者（あなた）」と「事業者」との契約です。内容などを事前にしっかり確認した上で、サービスを利用しましょう。
- 実施日等の詳細については、事業者へお問い合わせください。

### 親子地域ふれあい

#### 親子で楽しむリトミック

事業者名	サービス名	サービス内容	実施場所	料金	対象	カード版 応援券	連絡先
ミュージックワーク	親子リトミック さわる・聞く・音遊び（阿佐谷）	月2～3回 1回50分 親子でリトミックと音遊びをしながら音感と楽器を楽しんで交流します。	阿佐谷北	1回1,500円	就学前の子どもと親	可	03-3337-5797
イワスタジオ101	親子でリトミック	月3回午前 1回30分 手遊びやリズム運動を通して、音楽への興味を育て、参加者全員で楽しく交流します。応援券対象外費用があります。詳細は事業者にお問い合わせください。	阿佐谷北	月謝制3,000円 (体験1,500円)	就学前の子どもと親	可	090-3426-8419
阿佐ヶ谷アイネビッテ音楽教室	親子で楽しむリトミック	月3回 1回40～50分 音楽を使って親子やお友達とのふれあい活動を行います。年齢ごとに分かれたプログラムです。	阿佐谷北	1回2,200円	1歳～就学前の子どもと親	可	03-5364-9544
さいとう音楽教室	親子リトミック	月1～2回午前45分 音楽に合わせて親子でリズム活動、歌、わらべ歌遊びをし、同年代の子どもと親のふれあいができます。	阿佐谷南	1回2,000円	1歳～就学前の子どもと親	可	090-8776-8062
ばんびらんど	親子で楽しむリトミック ばんびらんど	月2～3回 水・土曜45分 音楽に合わせて親子のスキンシップを楽しむ場です。楽器などを使い参加者で交流します。絵本の読み聞かせや工作も行います。応援券対象外費用があります。詳細は事業者にお問い合わせください。	阿佐谷南	月謝制4,000円 (月3回) / 3,000円(月2回)	0～3歳の子どもと親	可	bambiland. music@gmail.com
ジュピター音楽教室	親子で楽しむリズム リズム読譜楽器の導入	リズムに合わせて身体を動かしたり、音符やリズムを読み取り楽器を使ったり色々な体験をします。応援券対象外費用があります。詳細は事業者にお問い合わせください。	天沼	1回2,000円 (月4回5,000円)	2歳～就学前の子どもと親	可	090-1700-3759
(NPO)エルブ	親子で楽しく！リトミック体操	第1・3・5火曜 15:30～16:30 予約不要 音楽に合わせて体を動かし、仲間と楽しく交流するリトミックのプログラムです。	天沼	1回500円	0～3歳の子どもと親	不可	03-6383-6080
ぶりも・リトミック	親子でリトミック	月3回程度60分 6か月からのお子さんがいる親子を対象にしたサービスです。リズムに合わせて楽しくダンスや造形のリトミックを交流しながら行います。応援券対象外費用があります。詳細は事業者にお問い合わせください。	井草	1回1,500円	生後6か月～就学前の子どもと親	可	090-3596-3054
YOKOピアノ&リトミック教室	親子で楽しくリトミック	月3回 木曜午前 リズム遊びや親子のふれ合い遊び、楽器遊び、簡単な工作や読み聞かせを通して交流します。応援券対象外費用があります。詳細は事業者にお問い合わせください。	井草	月謝制4,500円	就学前の子どもと親	可	090-6656-6954
はるもキッズクリニック	はるもリトミックくらぶ	毎月第1・3水曜午後 音楽療法士による親子で楽しむリトミックです。様々な楽器を使いながら身体を動かすプログラムです。	和泉	1回2,750円	就学前の子どもと親	可	03-5726-9518
ヨガまる	ヨガまる親子リトミック	親子の触れ合いや、他の親子との触れ合い、お子さんの持つ想像性を大事に進めていきます。	梅里	1回2,900円(体験2,000円) 3回8,000円	生後6か月位～就学前の子どもと親	不可	080-1162-9548
総合音楽プロデューサー 流星	ウタノホシおとあそび親子コース	月4回 60分 リトミック・ボディパーカッション・ダンスワークの手法を使って、表現することの喜びを体感していくワークショップです。	梅里,三鷹市	1回1,500円	就学前の子どもと親	可	090-8478-6623
高円寺地域区民センター(セッション杉並)	親子で楽しむバレエリトミック	月1回、日曜日午前 1回60分 親子で楽しくコミュニケーションをとって、バレエの音楽に合わせてリズムをとって体を動かします。	梅里	1回1,000円	2～3歳の子どもと親	可	03-3317-6611
トムズ・ランゲージ・スクール	親子で楽しくリトミック	月2～4回50分 親子と一緒に楽器を使って音楽やリズムに合わせて身体を動かします。	永福	1回2,500円	2歳～就学前の子どもと親	不可	03-6279-7041
ママ&ベビーMUSICコミュニケーション"La Jolla"	ママと楽しむ絶対音感リトミック	1回45分 ドレミは世界の共通語です。楽しい歌、元気なリズム、心でいっぱい感じたらみんなひとつの音仲間です。プロが贈るとびきり楽しい音の世界を楽しみましょう。応援券対象外費用があります。詳細は事業者にお問い合わせください。	荻窪	1回3,300円	就学前の子どもと親	可	090-8729-1789
ピアチエーレ音楽教室	親子で楽しむリトミック	月1～2回 1回60分 グランドピアノでの演奏を聴き、感じ動いて表現することを楽しみます。同年齢のお友達とのコミュニケーションも促します。	上井草	1回2,000円	就学前の子どもと親	不可	070-4157-9841
よみうりカルチャー荻窪	幼児リトミック	1クール3か月 6回 土曜40分 1歳～3歳（未就園児）のお子さんと親を対象に、親子で歌やピアノに合わせて体を動かし、親子のコミュニケーションと参加者との交流を楽しみます。料金の詳細は事業者にお問い合わせください。	上荻	1クール17,325円～、1日体験3,305円	1～3歳の子どもと親	不可	03-3392-8891

## 親子で楽しむリトミック

事業者名	サービス名	サービス内容	実施場所	料金	対象	カード版 応援券	連絡先
よみうりカルチャー荻窪	リトミック発展	1クール3か月 6回 土曜40分 音楽に合わせて親子で楽しく体を動かします。親子のつながり・親子同士のつながりを大切にしたりリトミックです。年齢ごとにクラス分けがあります。	上荻	1クール18,480円～、1日体験3,498円	年少～年長の子どもと親	不可	03-3392-8891
親子リトミック スマイル♪	親子でのリトミック講座	午前40分の親子リトミックです。絵本等を使い、親子で見る・聴く・動く・歌う・造ることを通して、音楽に親しみ、想像・創造力を育みながら交流します。年齢によってクラス分けがあります。	上荻, 清水, 高円寺南	1回1,500円	1～3歳児の子どもと親	可	080-1466-1773
親子リトミック スマイル♪	親子でLet's enjoy リトミック♪	年6回程度 絵本等を使い、親子で見る・聴く・動く・歌う・造ることを通して、音楽に親しみ、想像・創造力を育みながら交流します。	上荻, 清水, 高円寺南	1回1,500円	1歳児～就学前の子どもと親	可	080-1466-1773
Ritomico 幼児音楽教室	親子で楽しむえいごリトミック	1レッスン40～50分。世界中の子どもたちが歌っている童謡や英語絵本、リズム遊びなどを親子で楽しみます。応援券対象外費用があります。詳細は事業者にお問い合わせください。	上荻	1回2,750円	1歳～就学前の子どもと親	可	03-5335-9805
Ritomico 幼児音楽教室	親子で楽しむリトミック	1レッスン40～50分。ピアノの音に合わせて踊ったりステップしたり、馴染みのある童謡や季節の歌を歌ってたく体を動かします。2回目以降はご入会制となります。応援券対象外費用があります。詳細は事業者にお問い合わせください。	上荻	1回2,750円	生後5か月～就学前の子どもと親	可	03-5335-9805
音楽プロジェクトここふた	親子で楽しむ和のリトミック	月3回程度 琴・尺八・太鼓など、和楽器の生演奏でリトミック。日本の四季を感じながら楽しく交流します。	上高井戸	1回1,500円 子ども1人追加500円	生後1か月～就学前の子どもと親	不可	090-3788-4733
ハッピーリトミック	親子でプチさんすうリトミック	月1～3回 1回40分 午前 年齢別のクラス分けもあります。幼稚園・保育園の先生が教える「さんすうリトミック」です。音感やリズム感を養いつつ、お友だちと一緒に音やリズムの数を探しながら交流を深めていきます。	上高井戸, 高井戸西, 三鷹市	1回2,000円	2歳～就学前の子どもと親	可	ohmai337@gmail.com
学校法人野上学園 久我山幼稚園	子育てひろば picobaby (親子リトミック)	月1回40分 6か月のお子さんから参加できる親子リトミックです。ピアノに合わせて体を動かすことでお子さんの創造性や感受性を育みます。年齢別にクラスがあります。詳細は事業者にお問い合わせください。	久我山	1回2,000円	生後6か月～2歳児の子どもと親	可	03-3333-7777
高円寺リトミックとピアノのひろば 香田音楽教室	親子で楽しむリトミック	日曜 月2回 1回約45分 身体全体で音を聴き、楽しく暖かい雰囲気を感じてリトミックで交流します。年齢によるクラス分けがあります。	高円寺南	1回2,000円	就学前の子どもと親	可	090-8720-3640
(NPO) ゆるゆる ma～ma	まゆ先生のカラフル音楽室★	毎月第2・第4水曜日 11:00～11:45 乳幼児親子のためのミュージッククラスです。音楽に合わせて動いたり、他の親子同士で交流しながら音楽を楽しむ教室です。体験レッスンあります。	下井草	1回2,000円	0～3歳までの子どもと親	可	090-6129-3631
ヒロミュージックスクール	親子でリトミック	月3回 平日・土曜 午前 1回40分 生後6か月～就学前のお子さんとお親を対象に、音感・リズム感を育み、親子のコミュニケーションを深め、交流できます。	下井草	月謝制4,400円	生後6か月～就学前の子どもと親、妊婦	可	03-6804-0807
おとの森音楽教室・英語教室	親子参加のリトミック	月3～4回 1回45～60分 身体活動・楽器演奏・造形活動を親子で楽しみ交流します。年齢に応じたプログラムがあります。単発参加も可能。応援券対象外費用があります。詳細は事業者にお問い合わせください。	下井草	月謝制4,400円～7,000円	生後6か月～就学前の子どもと親	可	090-3689-4923
ハナハウス	英語でリトミック Sing & Move, Fun! (月4回)	1回50分 午前 音楽を通して家庭同士の交流の場を広げ、親子の日常を豊かにし、親子がより笑顔になれる時間を提供します。応援券対象外費用があります。詳細は事業者にお問い合わせください。	松庵, 西荻北	月謝 1クール(3か月/6回) 19,140円	生後6か月～就学前の子どもと親	不可	03-6750-8677
りさピアノ教室	親子で楽しむリトミック	月2～3回午前40分 親子で音楽遊びを楽しみます。お友達との交流も深め、年齢に合った動きで成長を促します。	高井戸東	1回1,500円	生後4か月～3歳くらいまでの子どもと親	可	090-9007-1130
杉並リトミックワールド	親子リトミック	月曜～土曜 40分又は45分 親子のふれあいを大切に、音感・リズム感を養いながらお友達との交流を楽しみます。年齢別クラスもあります。	高井戸東, 宮前	1回 平日1,650円～ 土曜2,200円～	就学前の子どもと親	可	03-5941-6530
abcリトミック	親子で楽しむ英語リトミック	1回約40分 ピアノの音色と英語の音に合わせて歌ったり体を動かしながら親子で楽しむリトミックです。	高井戸東	1回1,500円	上手に歩けるようになってから～就学前の子どもと親	可	090-6567-4479
杉並区立コミュニティふらっと成田	親子で楽しむリトミック	月2～4回 水曜・日曜 1回40～45分 講師2名によるレッスンです。親子でピアノや歌に合わせて体を動かし、リズム遊びや楽器遊び、工作をします。お友だちとの交流も楽しめます。	成田西	月謝制(月2回・材料費込): 3,500円～ 単発(1回・材料費別): 1,500円～ 体験1回: 1,000円	生後4か月～就学前の子どもと親	可	03-3318-2061

## 親子で楽しむリトミック

事業者名	サービス名	サービス内容	実施場所	料金	対象	カード版 応援券	連絡先
阿佐ヶ谷セレスタ	親子で楽しむリトミック	毎週 日曜 午前 1回45分 親子で集まり、お友達や先生と一緒にリトミックレッスンを楽しみます。	成田東	1回1,500円	生後6か月～就学前の子どもと親	可	selesta@outlook.com
たから幼稚園	とんとんリトミックランド	毎月1回 45分 音に敏感な1・2・3歳の時期に親子でスキンシップをはかりながら、リズムや音楽に楽しめます。応援券対象外費用があります。詳細は事業者にお問い合わせください。	西荻南	1回1,500円	1～3歳の子どもと親	可	03-3333-9162
ミュージック スクール「Sotto voce」	親子で楽しむリトミック!	水・土・日 1回30分 生後6か月～の親子を対象に、音を感じ、リズムで遊び、親子で音楽の楽しさを交流しながら感じる時間です。	西荻南,荻窪,武蔵野市	1回3,000円	生後6か月～就学前の子どもと親	可	090-8344-8873
リトミックランド	親子でリトミック	月3回 1回40分 親子で歌やピアノの音に包まれながら体を動かし、自然と音感、リズム感、想像力が育ち、笑顔で心豊かに過ごせる交流の場です。応援券対象外費用があります。詳細は事業者にお問い合わせください。	西荻南	月謝制6,000円～(体験1,500円)	0歳～就学前の子どもと親	可	03-3335-1808
いずみ子育ての会	0才からとあんよからのリトミック	1回50分 0・1歳 9:45～10:35 1歳～3歳 10:45～11:35 0歳～年少のリトミックです。年齢に合わせたクラスでお子さんの集中力、リズム感、音感を身につけ、親子の絆を深めます。	方南,和泉	1回2,000円	0～3歳児までの子どもと親	可	izumi.childrearing@gmail.com
Love'it音楽教室	親子で楽しむリトミック☆Love'it	月3回 音楽を通して感じたことを表現したり、親子でスキンシップを図ります。発達に合わせた年齢別プログラムなので無理なく楽しむことができます。応援券対象外費用があります。詳細は事業者にお問い合わせください。	方南,中野区,渋谷区	月謝制5,000円～	0歳(首すわり頃)～就学前の子どもと親	可	loveit.eurhythmics2019@gmail.com
Maison de Music 音楽の家	親子リトミック	年36回 1回45分 リトミック指導資格を持つ講師が親子での音楽遊びを通して未来への基礎作りと地域の交流をお手伝いします。応援券対象外費用があります。詳細は事業者にお問い合わせください。	堀ノ内	月6,500円(年36回)	生後6か月～就学前の子どもと親	可	03-5913-7204
りんのは	親子一緒にふれあいハワイアンリトミック	月1～4回 1回60分 ハワイアンアレンジの童謡に合わせて、フラをモチーフにした手の動きやステップを楽しみます。	堀ノ内,和泉	1回2,500円	就学前の子どもと親	可	rinnoha.hawaiian@gmail.com
ミュージックワーク	親子リトミック さわる・聞く・音遊び(松ノ木)	月2～3回 1回50分 親子でリトミックと音遊びをしながら音感と楽器を楽しんで交流します。	松ノ木	1回1,500円	就学前の子どもと親	可	03-3337-5797
Sea Spray	親子で一緒に!音とリズムのブレ英語(2～6歳児対象)	月1～2回 1回45分 [リズムや歌]を通して、親子で英語を身近に感じていく【英語リトミック】です。講師2人体制でテンポよく繰り広げるレッスンでは、発話・読み聞かせ・歌・指遊び・フォニックス・リトミックを取り入れ全身で英語を楽しむ時間を提供します。	桃井,上荻	1回1,800円	2歳～就学前の子どもと親	不可	jun_muroi@hi-lights.co.jp
AHA DANCE SCHOOL	親子で楽しむハワイアンリトミック	月2～4回午前60分 親子で童謡などの音楽を通して手足を動かし、見る、聞く、動くことを楽しみながらスキンシップを深めます。	世田谷区	1回2,500円	生後4か月～2歳の子どもと親	可	090-6547-9319
おとびよ	親子ふれあいリトミック	1回30分 月1～3回 手遊び歌を楽しみ、楽器など季節感のある教具を使ったリトミックです。手先や脳を刺激しながら絶対音感へアプローチする、親子一緒に楽しい時間です。	世田谷区	1回1,500円	0歳～就学前の子どもと親	可	090-1735-8488
中野キッズリトミック教室	親子で楽しむリトミック♪	月3回、平日と土曜日 1回35分～ 講師の弾くピアノに合わせて親子で歌ったり体を動かしながら、音感やリズム感を育みます。お友達とも楽しく交流します。年齢によってクラス分けあり。応援券対象外費用があります。詳細は事業者にお問い合わせください。	中野区	月謝制4,500円～	0歳(首すわり頃)～就学前の子どもと親	可	050-3562-4024
カリノ・ムジカ リトミック and モンテッソーリ教室	親子リトミック	月3回 音楽を楽しみながら親子一緒に楽しむリトミックです。応援券対象外費用があります。詳細は事業者にお問い合わせください。	練馬区	月謝制5,500～6,500円	1歳～就学前の子どもと親	可	03-3999-8934
株式会社エミーズ	0歳からの親子ふれあいリトミック講座	月1～2回 平日または土日 1回40分の親子リトミックです。スキンシップをとりながら全身で音楽を感じ楽しく交流します。	武蔵野市	1回2,000円	生後2か月～就学前の子どもと親	不可	info@emis-utabebima.com
ママ&ベビーMUSICコミュニケーション"La Jolla"	(オンライン) ママと楽しむ絶対音感リトミック♪	月2回 大切な我が子には本物の音楽を。国立音大卒のプロの講師が贈るとびきり楽しい音の世界を楽しみましょう。	利用者宅	月謝制3,300円(月2回)	就学前の子どもと親	可	090-8729-1789
杉並リトミックワールド	(オンライン) 親子リトミック	火・水・金・土曜 40分または45分 親子でスキンシップを楽しみながら、音感・リズム感を養います。オンラインで交流を楽しみます。年齢別のクラス分けがあります。	利用者宅	年齢別クラス月謝制7,000円(月3回) 0～6歳クラス1回2,500円(月2回)	1歳～就学前の子どもと親	可	03-5941-6530

## 親子で楽しむことば交流

事業者名	サービス名	サービス内容	実施場所	料金	対象	カード版 応援券	連絡先
ラボ・パーティ 阿佐ヶ谷	英語で楽しむ絵本とうた	月4回 マザーグースや絵本を英語で楽しみ交流する時間です。応援券対象外費用があります。詳細は事業者にお問い合わせください。	阿佐谷北	月謝制5,830円～	就学前の子どもと親	可	03-3336-0665
(有)前川研究所	米国式 親子で楽しむ英語(歌やリズム) 教室(受賞多数)	親子や仲間と協力しながら英語を広く楽しみます。歌で5回優勝、東京都でもベストパフォーマンス受賞。	阿佐谷北、阿佐谷南、桃井	1回1,000円	1歳～就学前の子どもと親	可	090-6014-3399
L & L イングリッシュスクール	親子英語クラス(ミュージック&ムーブメント)	月3～4回 45分 ボール遊びやゲームをして、英語と音楽を通じて笑顔で楽しく交流します。年1回季節のイベントプログラムもあります。応援券対象外費用があります。詳細は事業者にお問い合わせください。	阿佐谷南、松庵、中野区	月謝制8,800円	1歳～就学前の子どもと親	可	03-6276-9309
ラボ・パーティ 荻窪・高円寺	英語で楽しむ絵本とうた	月4回 土曜午前 A:6か月～2歳 B:3歳～就学前 親子でマザーグースや絵本を英語で楽しみ交流する時間です。応援券対象外費用があります。詳細は事業者にお問い合わせください。	天沼、桃井	月謝制 A:5,830円 B:7,700円	生後6か月～就学前の子どもと親	可	090-2300-8960
ECCジュニア井草北教室	親子で楽しむ英語・英会話(2・3歳児クラス)	週1回午後40分 親子で英語遊び、読み聞かせなどを楽しみ交流するクラスです。応援券対象外費用があります。詳細は事業者にお問い合わせください。	井草	月謝制6,600円	2～3歳の子どもの親	可	03-3396-5806
ラボ・パーティ 明大前	英語で楽しむ絵本とうた	午後 マザーグースや絵本を英語で楽しみながら親子の時間を過ごします。応援券対象外費用があります。詳細は事業者にお問い合わせください。	和泉、世田谷区	月謝制5,830円～	就学前の子どもと親	可	03-3323-1163
ラボ・パーティ和泉	親子で楽しむ絵本とうた	1回60分 マザーグースや絵本を英語で楽しみ交流する時間です。無料体験があります。応援券対象外費用があります。詳細は事業者にお問い合わせください。	和泉	月謝制5,830円～	就学前の子どもと親	可	03-5938-8599
英語教室 Kurosaki	親子で楽しむ英語アクティビティ Angel Class	1回60分 親子・お友達と英語と日本語で交流します。英語の歌やチャンツ、絵本の読み聞かせもあります。	和泉	1回1,000円	0～3歳の子どもの親	可	070-1414-0208
ECCジュニア今川1丁目教室	親子で楽しむ英語・英会話(2・3歳児クラス)	週1回 土曜午前40分 年43回。英語を使って外国のわらべ歌・手遊び・歌・ダンス・パズルなど、楽しく英語に親しみ交流します。応援券対象外費用があります。詳細は事業者にお問い合わせください。	今川	月謝制6,600円	2～3歳の子どもの親	可	03-5382-4147
ラボ・パーティ和田	英語で楽しむ絵本とうた	月4回 A:6か月～2歳 火曜 午前60分・土曜 午後60分 B:3歳～5歳 土曜 午後60分 親子でマザーグースや絵本を英語で楽しみ交流する時間です。応援券対象外費用があります。詳細は事業者にお問い合わせください。	梅里、和田	月謝制 A:5,830円 B:7,700円	生後6か月～就学前の子どもと親	可	niwako77@gmail.com
トムズ・ランゲージスクール	親子でふれる英会話	月2～4回50分 ネイティブ講師と英語で歌ったりゲームを通して交流し英語にふれます。	永福	1回2,500円	2歳～就学前の子どもと親	不可	03-6279-7041
SKY WORLD ENGLISH	親子でABC baby CLASS	土曜 午後30分 音楽・クラフト・絵本を使って、外国人講師や友達と簡単な英会話を楽しみながら親子で交流します。	永福	1回1,500円	0～1歳の子どもの親	可	03-6715-7878
SKY WORLD ENGLISH	親子でABC CLASS	月・木・土曜 50分 アルファベットやフォニックスを使って、外国人講師や友達と簡単な英会話を楽しみながら親子で交流します。	永福	1回3,000円	2歳～就学前の子どもと親	可	03-6715-7878
ナタリス学院インターナショナル	親子で楽しむ英語と異文化理解コース	週1回50分 親子でネイティブ講師と一緒に楽しく英会話と英語の文化に触れるサービスです。応援券対象外費用があります。詳細は事業者にお問い合わせください。	荻窪	1回2,500円 (月謝制8,800円)	4歳児～就学前の子どもと親	可	03-3392-7733
中村英語フランス語教室	親子で楽しくSay Hello!	週1回30分 ネイティブ先生と親子で楽しく英語に親しみ交流します。無料体験があります。時間はご相談下さい。応援券対象外費用があります。詳細は事業者にお問い合わせください。	荻窪	1回3,000円	2歳～就学前の子どもと親	可	03-3391-5523
中村英語フランス語教室	親子で楽しくフランス語	月1～2回30分 ネイティブ先生と親子で楽しくフランス語に親しみ交流します。無料体験あります。時間はご相談下さい。応援券対象外費用があります。詳細は事業者にお問い合わせください。	荻窪	1回3,000円	2歳～就学前の子どもと親	可	03-3391-5523
ECCジュニア上井草3丁目教室	親子で楽しむ英語・英会話(2～3歳児クラス)	週1回 40分 遊びを通して楽しみながら英語に触れていきます。すべてのプログラムを親子で一緒にに行い、同年齢の親子間での交流もできます。応援券対象外費用があります。詳細は事業者にお問い合わせください。	上井草	月謝制6,600円	2～3歳児の子どもと親	可	050-5269-6960

## 親子で楽しむことば交流

事業者名	サービス名	サービス内容	実施場所	料金	対象	カード版 応援券	連絡先
学校法人野上学園 久我山幼稚園	親子で楽しむ英語遊び	月1回45分 親子で絵本の読み聞かせや言葉あそびを通して英語に触れあい、交流を深めます。年齢別にクラスがあります。詳細は事業者にお問い合わせください。	久我山	1回2,000円	1～3歳児の子どもと親	可	03-3333-7777
菅波楽器株式会社	ヤマハ英語教室 <親子> 久我山センター えいごデビュー	月1回45分 生後6か月～11か月までのお子さんがいる親子を対象にしたサービスです。月ごとに変わる季節のイベントを英語を用いて親子で楽しみます。応援券対象外費用があります。詳細は事業者にお問い合わせください。	久我山	月謝制4,400円 ※別途教材費あり	生後6～11か月の子どもと親	不可	03-3425-9151
菅波楽器株式会社	ヤマハ英語教室 <親子> 久我山センター えいごでいっしょ	月3回50分 1歳児のお子さんがある親子を対象にしたサービスです。親子一緒に歌い、身体を動かすことで英語特有の音・リズム・イントネーションを楽しみます。応援券対象外費用があります。詳細は事業者にお問い合わせください。	久我山	月謝制7,040円 ※別途教材費あり	1歳児の子どもと親	不可	03-3425-9151
菅波楽器株式会社	ヤマハ英語教室 <親子> 久我山センター リズムポケット	月3回50分 2歳児のお子さんがある親子を対象にしたサービスです。親子で歌ったり、身体を動かしながら英語の音・リズム・イントネーションに親しみましょう。応援券対象外費用があります。詳細は事業者にお問い合わせください。	久我山	月謝制7,040円 ※別途教材費あり	2歳児の子どもと親	不可	03-3425-9151
菅波楽器株式会社	ヤマハ英語教室 <親子> 久我山センター ポップコンサート	月3回50分 3歳児のお子さんがある親子を対象にしたサービスです。親子で歌と音楽を通して英語のリズムに親しみましょう。応援券対象外費用があります。詳細は事業者にお問い合わせください。	久我山	月謝制7,040円 ※別途教材費あり	3歳児の子どもと親	不可	03-3425-9151
菅波楽器株式会社	この夏！親子であそぼ！～ ヤマハ英語教室（2・3歳 クラス）久我山センター	午前45分 8月の3日間を親子で歌や踊りを通して英語に親しみます。開催については事業者へお問い合わせください。	久我山	3回4,950円	2～3歳児の子どもと親	不可	03-3425-9151
菅波楽器株式会社	この夏！親子であそぼ！～ ヤマハ英語教室（4・5歳 クラス）久我山センター	午後45分 8月の3日間を歌や踊り、ゲームを通して英語に親しみながら、地域の親子の交流を図り、親子のふれあいを育みます。開催については事業者へお問い合わせください。	久我山	3回4,950円	4歳児～就学前の子どもと親	不可	03-3425-9151
アメリカン・ランゲージズ クール久我山校	親子でアメリカ人講師と英語 で遊ぼう	月4回60分 素敵なアメリカ人講師と歌やゲームをして、親子で楽しみながら楽～と英語を覚え交流しましょう。振替も無制限でできます。	久我山	月謝制8,800円	1歳～就学前の子どもと親	可	03-3333-5440
ていだていだ	親子で楽しむ絵本とわらべうた	1回90分 絵本の読み聞かせ、わらべうた、手遊びうたを通して楽しみ親子で交流します。	久我山	1回1,000円	0～5歳までの子どもと親	可	090-8558-1066
英会話スクール ジー・ ケー・エー	親子で楽しく異文化・言語 にふれる	月4回 1回50分 1993年開校からの経験を誇る内容豊かな時間です。外国人講師とあいさつなど、様々な言葉を歌・ダンスを通じて発話していく楽しいクラスです。	高円寺北	月謝制9,200円	2歳～就学前の子どもと親	可	03-3330-4106
イングリッシュ ポケット	親子で遊ぼう！ In English (M & Tクラス)	週3回50分 お子さんとお母さんとで歌、ダンス、工作、絵本の読み聞かせなどを通して英語に親しみます。	高円寺南, 上荻,世田 谷区	1回2,500円	1～2歳児の子どもと親	不可	03-3314-5595
イングリッシュ ポケット	英語で楽しむ親子の季節イ ベント	月1回50分 ハロウィン、クリスマス、バレンタイン、イースターなど季節のイベントを英語を通して楽しみます。	高円寺南, 上荻,世田 谷区	1回2,700円	1歳児～就学前の子どもと親	不可	03-3314-5595
Positive kids	Positive Kids 英会話	毎週 土曜 日曜 10:00～4～5歳 11:00～ 走ることができる年齢～3歳 親子一緒に遊びながら英語を楽しみます。応援券対象外費用があります。詳細は事業者にお問い合わせください。	高円寺南	1回3,000円 2 回目まで体験料 金（500円）	走ることができる年 齢～5歳の子どもと 親	可	070-9173-9973
ヒロミュージックスクール	英語でグループピアノコース	月3回 1回40分 3歳からのお子さんと親を対象に、「聴く力」が優れた乳幼児期に導入するのが最適な英語と音楽を楽しむサービスです。応援券対象外費用があります。詳細は事業者にお問い合わせください。	下井草	月謝制7,280円	3歳～就学前の子どもと親	不可	03-6804-0807
ヒロミュージックスクール	英語でベビーミュージック コース	月3回 月曜～日曜 1回40分 6か月からのお子さんと親を対象に、親子で一緒に英語の歌に合わせて、ダンスや体操をして楽しみます。応援券対象外費用があります。詳細は事業者にお問い合わせください。	下井草	月謝制5,500円	生後6か月～就学 前の子どもと親	不可	03-6804-0807
おとの森－音楽教室・ 英語教室－	親子で楽しむ英会話・音楽 あそび	年齢別クラスで歌や絵本の読み聞かせ、親子同士のふれあいを通して、聴く耳・まねる力・感じる心の素地を養います。「英語を理解すること」よりも「音楽・身体感覚と一緒に英語に触れること」を大切にしています。	下井草	1回2,200円～ 3,300円	2歳～就学前の子 どもと親	可	090-3689-4923

## 親子で楽しむことば交流

事業者名	サービス名	サービス内容	実施場所	料金	対象	カード版 応援券	連絡先
ハナハウス	英語で遊ぼう！ Craft & Play	月4回 1回60分 ネイティブの先生と絵本や歌、様々な遊び、工作を通して親子で英語に親しみ、交流を深めます。応援券対象外費用があります。詳細は事業者にお問い合わせください。	松庵,西荻北	月謝 1クール(3か月/6回) 19,140円	3歳～就学前の子どもと親	不可	03-6750-8677
STUDY STAY AUSTRALIA	親子で学べるアートイングリッシュ	外国人講師と一緒に物作りを通して英語を学び、親子で交流します。毎回メニューを変えて行うので飽きる事なく続けられます。	善福寺	1回2,640円	1歳～就学前の子どもと親	可	070-6660-6661
「おやこみゆ」NPO法人親子コミュニケーションラボ	ことばを通して親子でコミュニケーション遊び	全6回45分 生後6か月からのお子さんがある親子を対象にしたサービスです。親子でオリジナルのことばを使ったボール遊びを楽しみながら子どもの心に届くことばかけのポイントなどをお伝えします。応援券対象外費用があります。詳細は事業者にお問い合わせください。	高井戸東,高井戸西,久我山	月謝制12,000円	生後6か月～2歳児の子どもと親	可	info@oyakom.com
「おやこみゆ」NPO法人親子コミュニケーションラボ	英語を通して親子でコミュニケーション遊び	全5回45分 生後6か月からのお子さんがある親子を対象にしたサービスです。親子で英語の歌や遊びを通してコミュニケーションを図ります。イギリスと日本の子育て文化の違いについてもお話しします。応援券対象外費用があります。詳細は事業者にお問い合わせください。	高井戸東,高井戸西,久我山	月謝制10,000円	生後6か月～2歳児の子どもと親	可	info@oyakom.com
Butterfly Kids English	親子であそぼう！親子のエンターテイメントイングリッシュ	0～3歳 1回40分 4歳 1回50分 どんな音も聞き分けられる能力を持った時期に英語を始めて親しみを深めます。親子で歌、ダンス、ゲームを楽しみます。応援券対象外費用があります。詳細は事業者にお問い合わせください。	成田西	月謝制0～3歳児クラス5,000円 / 月謝制4歳児クラス6,000円	0～4歳の子と親	可	080-4422-7083
ラボ・パーティ 成田東	英語で楽しむ絵本とうた	月4回 親子でマザーグースや絵本を英語で楽しみ交流する時間です。応援券対象外費用があります。詳細は事業者にお問い合わせください。	成田東	月謝制5,830円～	就学前の子どもと親	可	etsuko503@hotmail.com
Nook Nook	親子英語で杉並コミュニケーション！	月4回50分 ネイティブの先生と英語で歌を歌い、楽器で音を鳴らしたりダンスしたり。みんなで英語の楽しさを感じながら交流します。応援券対象外費用があります。詳細は事業者にお問い合わせください。	西荻北	月謝制9,000円	4歳～就学前の子どもと親	可	090-9393-4514
英会話カフェメルティングポット	ママとキッズで English Time	親子でネイティブ先生と英語に親しみ、多文化を体験し、交流します。応援券対象外費用があります。詳細は事業者にお問い合わせください。	西荻南	1回2,200円	就学前の子どもと親	可	03-6454-2924
菅波楽器株式会社	ヤマハ英語教室＜親子＞ 浜田山センター えいごデビュー	月1回午前45分 生後6か月～11か月までのお子さんがある親子を対象にしたサービスです。月ごとに変わる季節のイベントを英語を用いて親子で楽しめます。応援券対象外費用があります。詳細は事業者にお問い合わせください。	浜田山	月謝制4,400円 ※別途教材費有り	生後6～11か月の子どもと親	不可	03-3425-9151
菅波楽器株式会社	ヤマハ英語教室＜親子＞ 浜田山センター えいごでいっしょ	月3回午前50分 1歳児のお子さんがある親子を対象にしたサービスです。親子一緒に歌い、身体を動かすことで英語特有の音・リズム・イントネーションを楽しみます。応援券対象外費用があります。詳細は事業者にお問い合わせください。	浜田山	月謝制7,040円 ※別途教材費有り	1歳児の子どもと親	不可	03-3425-9151
菅波楽器株式会社	ヤマハ英語教室＜親子＞ 浜田山センター リズムポケット	月3回午前50分 2歳児のお子さんがある親子を対象にしたサービスです。親子で歌ったり、身体を動かしながら英語の音・リズム・イントネーションに親しみましょう。応援券対象外費用があります。詳細は事業者にお問い合わせください。	浜田山	月謝制7,040円 ※別途教材費有り	2歳児の子どもと親	不可	03-3425-9151
菅波楽器株式会社	ヤマハ英語教室＜親子＞ 浜田山センター ポップコンサート	月3回午後50分 3歳児のお子さんがある親子を対象にしたサービスです。親子で歌と音楽を通して英語のリズムに親しみましょう。応援券対象外費用があります。詳細は事業者にお問い合わせください。	浜田山	月謝制7,040円 ※別途教材費有り	3歳児の子どもと親	不可	03-3425-9151
菅波楽器株式会社	この夏！親子であそぼう！ヤマハ英語教室（2・3歳クラス）（浜田山）	午前45分 8月の3日間を親子で歌や踊りを通じて英語に親しみます。開催については事業者へお問い合わせください。	浜田山	3回4,950円	2～3歳児の子どもと親	不可	03-3425-9151
菅波楽器株式会社	この夏！親子であそぼう！ヤマハ英語教室（4・5歳クラス）（浜田山）	午後45分 8月の3日間を歌や踊り、ゲームを通じて英語に親しみながら、地域の親子の交流を図り、親子のふれあいを育みます。開催については事業者へお問い合わせください。	浜田山	3回4,950円	4歳児～就学前の子どもと親	不可	03-3425-9151
パシフィックランゲージスクール	親子で楽しむ PLS 英語教室（1・2歳）	月2回 1回40分 お父さんやお母さんと一緒に歌やゲームを通じて、英語に触れながら楽しい時間を外国人の先生と交流しながら過ごしましょう。応援券対象外費用があります。詳細は事業者にお問い合わせください。	浜田山	月謝制5,500円	1～2歳の子どもと親	不可	03-5306-6050

## 親子で楽しむことば交流

事業者名	サービス名	サービス内容	実施場所	料金	対象	カード版 応援券	連絡先
パシフィックランゲージスクール	親子で楽しむ P L S 英語教室 (2・3歳)	月4回 1回40分 お父さんやお母さんと一緒に歌やゲームを通じて、英語に触れながら楽しい時間を外国人の先生と交流しながら過ごしましょう。応援券対象外費用があります。詳細は事業者にお問い合わせください。	浜田山	月謝制10,450円	2～3歳の子どもと親	不可	03-5306-6050
パシフィックランゲージスクール	親子で楽しむ P L S 英語教室 (3・4歳)	月4回 1回40分 お父さんやお母さんと一緒に歌やゲームを通じて、英語に触れながら楽しい時間を外国人の先生と交流しながら過ごしましょう。応援券対象外費用があります。詳細は事業者にお問い合わせください。	浜田山	月謝制10,450円	3～4歳の子どもと親	不可	03-5306-6050
Me and You English Club	親子で楽しむ英会話	親子参加型の音楽やアクティビティーで英語・英会話に親しみ交流する時間です。応援券対象外費用があります。詳細は事業者にお問い合わせください。	松ノ木	月謝制6,500円	2歳～就学前の子どもと親	可	meandyoueng@gmail.com
Me and You English Club	親子で楽しむ英語 絵本読み聞かせ	1回60分 英語の絵本を使って親子で楽しく英語を体験できる講座です。	松ノ木	1回500円	2歳～就学前の子どもと親	可	meandyoueng@gmail.com
Me and You English Club	親子で楽しむ赤ちゃんと一緒に英語の歌とあそび	親子で英語の歌や手遊び、英語絵本で遊ぶ時間です。	松ノ木	1回1,500円～	0～3歳の子どもと親	可	meandyoueng@gmail.com
(株)BunBuKids	エディ先生の親子英語	月1回 10:00～10:30(1歳6か月まで)・10:45～11:25(1歳6か月から)外国人講師のネイティブな英語を聞きながら、一緒に楽しく英語に触れたり遊んだりしながら交流します。	宮前	1回500円	生後6か月～就学前の子どもと親	可	03-3333-5114
ECCジュニア 桃井北教室	親子で楽しむ英語・英会話 (2・3歳児クラス)	週1回 1回40分 親子で歌やダンス・ゲームを英語で楽しみ交流します。ネイティブに近い発音で読み聞かせも行います。英語が楽しくなるクラスです。応援券対象外費用があります。詳細は事業者にお問い合わせください。	桃井	月謝制6,600円	2～3歳の子どもと親	可	03-3399-3332
サニーインターナショナルスクール東高円寺校	親子で学ぶ英語クラス	月3回45分 親子で英語の歌や手遊びを通して楽しく英語に親しみます。応援券対象外費用があります。詳細は事業者にお問い合わせください。	和田	月謝制6,600円	3歳～就学前の子どもと親	可	sunny-inter@iconnection.co.jp
サニーインターナショナルスクール東高円寺校	親子で学ぼう楽しい英語クラス	月3回45分 親子で英語の歌や手遊びを通して楽しく英語に親しみます。応援券対象外費用があります。詳細は事業者にお問い合わせください。	和田	月謝制6,600円	生後2か月～3歳の子どもと親	可	sunny-inter@iconnection.co.jp
サニーインターナショナルスクール東高円寺校	親子で楽しむ英語タイム/ベビー・プレクラス	月3回 木曜日11:15～(45分) ベビー・プレクラスでは、歌や手遊び、読み聞かせを通して親子で楽しく英語に親しみます。子育て経験のあるイギリス人講師が担当します。応援券対象外費用があります。詳細は事業者にお問い合わせください。	和田	月謝制6,600円	生後2か月～2歳の子どもと親	可	sunny-inter@iconnection.co.jp
サニーインターナショナルスクール東高円寺校	親子で楽しくABCサテークラス	月3回45分 親子で英語の歌や手遊びを通して楽しく英語に親しみます。応援券対象外費用があります。詳細は事業者にお問い合わせください。	和田	月謝制6,600円	生後2か月～就学前の子どもと親	可	sunny-inter@iconnection.co.jp
(株)松栄楽器店	ヤマハ英語教室<親子> 中野坂上センター えいごでいっしょ	月3回 親子で歌ったり身体を動かしながら英語特有の音、リズム、イントネーションに親しみます。応援券対象外費用があります。詳細は事業者にお問い合わせください。	中野区	月謝制6,930円	1歳児の子どもと親	不可	03-3382-0666
(株)松栄楽器店	ヤマハ英語教室<親子> 中野坂上センター リズムポケット	月3回 親子で「生活」や「遊び」に密着したオリジナル曲に合わせて英語特有の音、リズム、イントネーションに親しみます。応援券対象外費用があります。詳細は事業者にお問い合わせください。	中野区	月謝制7,480円	2歳児の子どもと親	不可	03-3382-0666
(株)松栄楽器店	ヤマハ英語教室<親子> 中野坂上センター ポップコーントーク	月3回 親子で「気持ち」や「意思」をテーマにしたオリジナル曲に合わせて歌ったり身体を動かしたりします。応援券対象外費用があります。詳細は事業者にお問い合わせください。	中野区	月謝制7,480円	3歳児の子どもと親	不可	03-3382-0666
(株)松栄楽器店	ヤマハ英語教室<親子> ミュージックセンター中野 えいご☆デビュー English With Baby	月2回 英語圏のイベントをテーマに親子で気軽に参加し子育て仲間との交流を楽しみます。応援券対象外費用があります。詳細は事業者にお問い合わせください。	中野区	月謝制3,850円	0歳児(生後6か月～)の子どもと親	不可	03-3382-0666
(株)松栄楽器店	ヤマハ英語教室<親子> ミュージックセンター中野 えいごでいっしょ	月3回 親子で一緒に英語特有の音、リズム、イントネーションを楽しみながら交流します。応援券対象外費用があります。詳細は事業者にお問い合わせください。	中野区	月謝制6,930円	1歳児の子どもと親	不可	03-3382-0666
(株)松栄楽器店	ヤマハ英語教室<親子> ミュージックセンター中野 ポップコーントーク	月3回 親子で「気持ち」や「意思」をテーマにしたオリジナル曲に合わせて歌ったり身体を動かしたりします。応援券対象外費用があります。詳細は事業者にお問い合わせください。	中野区	月謝制7,480円	3歳児の子どもと親	不可	03-3382-0666

## 親子で楽しむことば交流

事業者名	サービス名	サービス内容	実施場所	料金	対象	カード版 応援券	連絡先
(株)松栄楽器店	ヤマハ英語教室<親子> ミュージックセンター中野 リ ズムポケット	月3回 親子で「生活」や「遊び」に密着したオリジナル曲 に合わせて英語特有の音、リズム、イントネーションに親 しみます。応援券対象外費用があります。詳細は事業 者にお問い合わせください。	中野区	月謝制7,480円	2歳児の子どもと親	不可	03-3382- 0666
Eimie's En glish Sch ool	エイミー先生と親子で楽しく 英語で交流	水・土曜 1回40分 絵カード・スカーフ・英語の歌など楽 しく英語に触れながら交流します。	中野区	1回2,000円	2歳～就学前の子 どもと親	可	070-1261- 8887
Twinkle S tar	ママといっしょに英語で手遊 び	月1回 平日午前45分 英語の絵本や歌、手遊びなど を通じて英語とお友達にふれ合い楽しく交流します。親 同士の交流も図ります。	練馬区	1回1,000円	0～3歳の子どもと 親	可	090-7243- 6967
クロック キッズ イン グリッシュ	親子で楽しく遊びながら学ぶ ネイティブイングリッシュ (三 鷹教室)	月4回 週1回 平日・土曜 45分 1歳～3歳のお子さん と親を対象に、オリジナルダンスやゲームを取り入れて親 子で楽しく英語にふれ交流します。応援券対象外費用 があります。詳細は事業者にお問い合わせください。	三鷹市	月謝制8,800円	1～3歳の子どもと 親	可	0422-71- 9669
(NPO) プレシャス ネット	親子で英会話	1回40分 親子で交流しながら、ネイティブ講師による歌 や遊びで英語に親しめます。	武蔵野市	1回2500円	就学前の子どもと 親	可	070-6948- 0874
(株)宮地商会小金井 支店 (宮地楽器)	ヤマハ英語教室(親子)	月3回 親から子への語りかけや子育てにまつわる英語、 家庭内での親子の会話などを体得し、親子一緒に楽し みながら英語に触れられます。応援券対象外費用があ ります。詳細は事業者にお問い合わせください。	武蔵野市	月謝制7,260円 ～	1～3歳児の子ども と親	可	0422-21- 7191

## 親子で音を楽しんで交流

事業者名	サービス名	サービス内容	実施場所	料金	対象	カード版 応援券	連絡先
(有)前川研究所	親子で歌と踊りを楽しもう (受賞多数)	歌ったり踊ったりしながら親子で交流します。(英語でも 対応可能です) 東京都でもベストパフォーマンス受賞。	阿佐谷北, 阿佐谷南, 桃井	1回1,000円	1歳～就学前の子 どもと親	可	090-6014- 3399
総合音楽プロデュース 流星	ウタノホシ親子で唄おう!	月2回 60分 ヴォイスワーク・リズムサークルなどで、表現 することの喜びを体感していくワークショップです。	阿佐谷北, 阿佐谷南, 三鷹市	1回1,500円	就学前の子どもと 親	可	090-8478- 6623
(株)ニュースター楽器	ヤマハ音楽教室<親子> 阿佐ヶ谷センター	1～5歳まで年齢に合わせたコースがあります。親子で 音楽に親しみ、自然に交流もできます。応援券対象外 費用があります。詳細は事業者にお問い合わせくださ い。	阿佐谷南	月謝制6,380円 ～9,130円	1歳児～就学前の 子どもと親	不可	03-5307- 8001
さいとう音楽教室	親子でピアノ	午後30分 ピアノを使い、親子で音あてゲーム、リズム叩 き、歌などで楽しい時間をみんなと交流しながら過ごしま す。	阿佐谷南	1回2,000円	4歳～就学前の子 どもと親	可	090-8776- 8062
コアラ会リトミック&ピ アノ教室	親子で楽しいピアノ&音・リ ズム遊び	1回30分 親子で鍵盤遊びや歌、リズム遊びを楽しみま す。身体で音楽を感じてスキップを図ることで情操を 高めます。	今川	1回2,000円	3歳～就学前の子 どもと親	可	090-6043- 3494
音楽教室Poco a poco	1歳からのママと一緒に音遊 び	1回45分 音楽のリズムを感じたり、身体を動かしたりし て、音楽を楽しみます。	今川	1回1,000円	1～3歳の子どもと 親	可	03-3397- 5160
音楽教室Poco a poco	お母さんと一緒にピアノと遊 ぼう	1回45分 一緒に音楽を通してふれあったり、ゲームをし たり、楽しい時間を過ごします。	今川	1回1,000円	3歳～就学前の子 どもと親	可	03-3397- 5160
ピアノ教室・スタジオ ArNote	親子でエンジョイ! うたと絵 本とはじめてのピアノ	親子で歌と絵本とピアノに触れて楽しみます。	荻窪	1回2,500円	1歳～就学前の子 どもと親	可	090-1857- 8120
ヤマハ音楽教室 荻窪 ミュージックセンター	ヤマハ音楽教室<親子> 荻窪ミュージックセンター ぶ らいまいりコース	月3回 年少～年長のお子さんがある親子を対象にした サービスです。親子で歌を歌ったり、絵本や楽器を使った リズム遊びをします。応援券対象外費用があります。詳 細は事業者にお問い合わせください。	荻窪	月謝制8,250～ 9,900円	3歳児～就学前の 子どもと親	可	03-3393- 0920
ママ&ベビーMUSIC コミュニケーション"La Jollia"	ドレミでママと一緒に絶対音 感♪小さなピアニスト♪	1回45分 リトミック的要素をふんだんに盛り込んだプロが 贈るグランドピアノの世界をみんなで楽しみましょう。応援 券対象外費用があります。詳細は事業者にお問い合わせ ください。	荻窪	1回3,300円	3歳～就学前の子 どもと親	可	090-8729- 1789
ミュージックワーク	音・きく・見る・動く親子コン サート	年3回 1回90分 パパがなかなか子育てに参加しにくい ため、音楽・リズム体操をして普段の遊びのヒントになれ ばと思います。家族で楽しんでください。	上荻	1回5,000円	就学前の子どもと 親	可	03-3337- 5797
ヤマハ音楽教室 荻窪 本店センター	ヤマハ音楽教室<親子>荻 窪本店センター ドレミらん どらっきークラス	1歳児のお子さんがある親子を対象にした40分のサー ビスです。音楽を通して心地よさや楽しさを体感していただ き、リラックスできる時間を提供します。応援券対象外費 用があります。詳細は事業者にお問い合わせください。	上荻	月謝制6,600円	1歳児の子どもと親	可	03-3398- 9812

## 親子で音を楽しんで交流

事業者名	サービス名	サービス内容	実施場所	料金	対象	カード版 応援券	連絡先
ヤマハ音楽教室 荻窪本店センター	ヤマハ音楽教室<親子>荻窪本店センター ドレミらんどぶっぶるクラス	2～3歳児のお子さんがいる親子を対象にした40分のサービスです。親子のコミュニケーションを基本に楽しみながら音楽を聴いたり、身体を動かして豊かな感性を育てます。応援券対象外費用があります。詳細は事業者にお問い合わせください。	上荻	月謝制6,600円	2～3歳児の子どもと親	可	03-3398-9812
ヤマハ音楽教室 荻窪本店センター	ヤマハ音楽教室<親子>荻窪本店センター ぶらいまーりーコース	3～5歳児のお子さんがある親子を対象にした50分のサービスです。親子と一緒に遊び感覚にあふれた音楽体験の中で豊かな情操を育みます。応援券対象外費用があります。詳細は事業者にお問い合わせください。	上荻	月謝制8,250円～(平日) / 8,800円～(土日)	3歳～就学前の子どもと親	可	03-3398-9812
(有)オマタ・エステート	親子でゆったり音楽タイム	月1～2回程度 60分 音楽家による優しい歌声とピアノやウクレレの音色でリラックスしながら、一緒に歌ったり親子でリズム遊びを楽しみます。	上荻	1回2,000円	0歳～2歳の子どもの親	可	03-5303-7299
菅波楽器株式会社	ヤマハ音楽教室<親子>久我山センター ドレミらんど(ラッキー)	月3回40分 1～2歳児のお子さんがある親子を対象にしたサービスです。親子と一緒に先生の演奏を聴いたり、楽器に触れながら音楽体験をします。応援券対象外費用があります。詳細は事業者にお問い合わせください。	久我山	月謝制6,710円 ※別途教材費有り	1～2歳児の子どもと親	不可	03-3425-9151
菅波楽器株式会社	ヤマハ音楽教室<親子>久我山センター ドレミらんど(ぶっぶる)	月3回40分 2～3歳児のお子さんがある親子を対象にしたサービスです。親子と一緒に先生の演奏を聴いたり、楽器に触れながら音楽体験をします。応援券対象外費用があります。詳細は事業者にお問い合わせください。	久我山	月謝制6,710円 ※別途教材費有り	2～3歳児の子どもと親	不可	03-3425-9151
菅波楽器株式会社	ヤマハ音楽教室<親子>久我山センター ぶらいまーりー1	月3回50分 3歳児のお子さんがある親子を対象にしたサービスです。親子と一緒にドレミ合唱をしたり、リズムにのって身体を動かします。応援券対象外費用があります。詳細は事業者にお問い合わせください。	久我山	月謝制8,360円(平日) / 8,910円(土日) ※別途教材費有り	3歳児の子どもと親	不可	03-3425-9151
菅波楽器株式会社	ヤマハ音楽教室<親子>久我山センター ぶらいまーりー2・3	月3回60分 4～5歳児のお子さんがある親子を対象にしたサービスです。親子と一緒に歌ったり、鍵盤・演奏をします。応援券対象外費用があります。詳細は事業者にお問い合わせください。	久我山	月謝制9,460円(平日) / 10,010円(土日) ※別途教材費有り	4歳児～就学前の子どもと親	不可	03-3425-9151
モモレコース	親子で楽しむ青空ウクレレ教室	1回60分 親子でウクレレを弾きます。初心者でも大丈夫です。	久我山,世田谷区	1回2,500円	就学前の子どもと親	可	03-5932-6261
モモレコース	親子で楽しむセッションとムーヴメント	週1回45分 英語の歌を使って親子でセッションします。声と身体と少しの打楽器を使い親子で交流、触れ合いながら音作りを楽しみます。	久我山	9回22,000円	就学前の子どもと親	可	03-5932-6261
DRUMS PROSHOP GATEWAY	親子で楽しむ打楽器アンサンブル	月1回金曜 11:30～12:30 ブラジルの音楽、サンバのリズムを色んな打楽器でアンサンブルし、親子同士楽しく交流します。	久我山	1回3,000円	1歳～就学前の子どもと親	可	03-6671-5998
(株)東音楽器 高円寺センター	ヤマハ音楽教室<親子>高円寺センター ぶらいまーりー1	グループ月3回50分 3歳児(年少)のお子さんがある親子を対象にしたサービスです。楽器体験、リズム遊びなど親子同士のコミュニケーションを通して社会性や協調性を育みます。応援券対象外費用があります。詳細は事業者にお問い合わせください。	高円寺南	月謝制8,800円～9,350円	3歳児の子どもと親	不可	03-3314-2661
(株)東音楽器 高円寺センター	ヤマハ音楽教室<親子>高円寺センター ぶらいまーりー2	グループ月3回50分 4～5歳児(年中・年長)のお子さんがある親子を対象にしたサービスです。楽器体験、リズム遊びなど親子同士のコミュニケーションを通して社会性や協調性を育みます。応援券対象外費用があります。詳細は事業者にお問い合わせください。	高円寺南	月謝制9,900円～10,450円	4歳児～就学前の子どもと親	不可	03-3314-2661
ヒロミュージックスクール	親子で打楽器コース	月3回 平日 午前 1回40分 3歳からのお子さんと親を対象に、親子でボディパーカッション・ドラム・マリンバをたたきながらリフレッシュを図り楽しみます。応援券対象外費用があります。詳細は事業者にお問い合わせください。	下井草	月謝制7,280円	3歳～就学前の子どもと親	不可	03-6804-0807
ヒロミュージックスクール	親子でピアノグループレッスンコース	月3回 1回40分 3歳からのお子さんと親を対象に、親子と一緒に楽しうたを取り入れながらピアノを弾きます。応援券対象外費用があります。詳細は事業者にお問い合わせください。	下井草	月謝制7,280円	3歳～就学前の子どもと親	不可	03-6804-0807
ハナハウス	英語でリズム! Rythem of English	1回60分 欧米の幼児絵本をリズムを通して歌いながら読み、英語や海外の文化に触れ、みんなで楽しく交流します。応援券対象外費用があります。詳細は事業者にお問い合わせください。	松庵,西荻北,西荻南	月謝 1クール(3か月/6回) 19,140円	生後6か月～就学前の子どもと親	不可	03-6750-8677

## 親子で音を楽しんで交流

事業者名	サービス名	サービス内容	実施場所	料金	対象	カード版 応援券	連絡先
「おやこみゅ」NPO法人 親子コミュニケーション ラボ	親子で楽しく音遊び	全5回45分 生後6か月からのお子さんがいる親子を対象にしたサービスです。親子で音・歌・楽器・童謡に親しみからだ全体で音楽を楽しみ交流します。応援券対象外費用があります。詳細は事業者にお問い合わせください。	高井戸東, 高井戸西, 久我山	月謝制10,000 円(体験2,000 円)	生後6か月～2歳 児の子どもと親	可	info@oyak om.com
おんがくルーム O t o t o e	親子で楽しむ歌・ピアノ・楽 器遊び	月1～2回 月～金曜 10：00～14：00 リトミックや 楽器を使ったアンサンブルなど、親子同士楽しい音遊び で交流します。	成田東	1回1,500円	1歳～就学前の子 どもと親	可	ototoe.mus ic@gmail.c om
アフリカんたいに教室	親子で楽しむアフリカの太鼓 ジャンバ	月3回 1回45分 アフリカの太鼓ジャンバでさまざまなア フリカのリズムとアンサンブルを楽しみながら親子同士交流 します。応援券対象外費用があります。詳細は事業者 にお問い合わせください。	成田東	1回3,000円	生後6か月～就学 前の子どもと親	可	070-5555- 0501
中北ピアノ教室	親子で楽しいピアノの時間	月2回午後40分 友達やママと一緒にピアノを弾いて楽 しく交流できます。無料体験があります。	西荻北	月謝制7,000円	4歳～就学前の子 どもと親	可	03-5932- 3490
ミュージック スクール 「Sotto voce」	親子で一緒に楽しむピ アノ!	水・土・日 1回30分 生後6か月～の親子を対象に、 実際に楽器にふれて親子でピアノを楽しみ交流します。	西荻南,荻 窪,武蔵野 市	1回3,000円	生後6か月～就学 前の子どもと親	可	090-8344- 8873
(株)ニュースター楽器	ヤマハ音楽教室<親子> 西荻窪センター	1～5歳まで年齢に合わせたコースがあります。親子で 音楽に親しみ、自然に交流もできます。応援券対象外 費用があります。詳細は事業者にお問い合わせくださ い。	西荻南	月謝制6,380円 ～9,130円	1歳児～就学前の 子どもと親	不可	03-5307- 8001
菅波楽器株式会社	ヤマハ音楽教室<親子> 浜田山センター ドレミらんど (ラッキー)	月3回40分 1～2歳児のお子さんがある親子を対象に したサービスです。親子と一緒に先生の演奏を聴いた り、楽器に触れながら音楽体験をします。応援券対象 外費用があります。詳細は事業者にお問い合わせくださ い。	浜田山	月謝制6,710円 ※別途教材費有 り	1～2歳児の子ども と親	不可	03-3425- 9151
菅波楽器株式会社	ヤマハ音楽教室<親子> 浜田山センター ドレミらんど (ぶっぶる)	月3回40分 2～3歳児のお子さんがある親子を対象に したサービスです。親子と一緒に先生の演奏を聴いた り、楽器に触れながら音楽体験をします。応援券対象 外費用があります。詳細は事業者にお問い合わせくださ い。	浜田山	月謝制6,710円 ※別途教材費有 り	2～3歳児の子ども と親	不可	03-3425- 9151
菅波楽器株式会社	ヤマハ音楽教室<親子> 浜田山センター ぶらいまりー 1	月3回50分 3歳児のお子さんがある親子を対象にした サービスです。親子と一緒にドレミ合唱をしたり、リズムに のって身体を動かします。応援券対象外費用がありま す。詳細は事業者にお問い合わせください。	浜田山	月謝制8,360円 (平日) / 8,910円(土 日) ※別途教 材費有り	3歳児の子どもと親	不可	03-3425- 9151
菅波楽器株式会社	ヤマハ音楽教室<親子> 浜田山センター ぶらいまりー 2・3	月3回60分 4～5歳児のお子さんがある親子を対象に したサービスです。親子と一緒に歌ったり、鍵盤・演奏を します。応援券対象外費用があります。詳細は事業者 にお問い合わせください。	浜田山	月謝制9,460円 (平日) / 10,010円(土 日) ※別途教 材費有り	4歳児～就学前の 子どもと親	不可	03-3425- 9151
スタジオれもんの木	グランドピアノを囲んで親子で 音楽を体験	1回45分 日曜・水曜クラス有 ピアノやハンドベルなど 様々な楽器を体験しながら、音楽と親しむグループレッス ンです。リトミックを中心に、アンサンブル体験や工作、ブ チ演奏会を実施します。	方南	1回2,500円 追 加子ども1人 2,500円	生後6か月～就学 前の子どもと親	可	studio.lem ontree77@ gmail.com
アマンテドラマジカ	音で交流！親子で楽しむピ アノを弾こう	親子で一緒にピアノを弾いたり、歌ったり音楽を楽しむこ とによってたくさんの人々と交流できます。	堀内	月謝制6,000円	2歳～就学前の子 どもと親	可	090-2471- 0594
株式会社ネーブル	親子DE音あそび	親子で楽しみながら楽器などを使って、同世代の親子 達と交流します。	桃井	1回1,000～ 3,000円	就学前の子どもと 親	可	03-6913- 5171
(株)川上楽器店	ヤマハ音楽教室<親子> 下高井戸センター ぶらいま りー2・3	年40回60分 親子一緒に音楽の楽しさを体験します。 応援券対象外費用があります。詳細は事業者にお問い 合わせください。	世田谷区	月謝制10,120 円～10,670円	4歳児～就学前の 子どもと親	不可	03-3409- 4411
(株)川上楽器店	ヤマハ音楽教室<親子> 下高井戸センター ぶらいま りー1	月3回午後50分 親子でリズムをとって動いたり、ドレミ 唱を楽しく体験します。応援券対象外費用があります。 詳細は事業者にお問い合わせください。	世田谷区	月謝制7,800円 ～(平日) / 8,300円～ (土日)	3歳児の子どもと親	不可	03-3409- 4411
(株)川上楽器店	ヤマハ音楽教室<親子> 下高井戸センター ドレミら んど ぶっぶるクラス	月3回午前40分 親子で音楽とふれ合い、豊かな感受 性を育てます。親子で歌ったり、踊ったり、共に楽しみま す。応援券対象外費用があります。詳細は事業者にお 問い合わせください。	世田谷区	月謝制6,600円	2～3歳児の子ども と親	不可	03-3409- 4411
(株)川上楽器店	ヤマハ音楽教室<親子> 下高井戸センター ドレミら んど らっきークラス	月3回午前40分 親子で音楽を楽しんでいたいただけるイ ベントです。応援券対象外費用があります。詳細は事業 者にお問い合わせください。	世田谷区	月謝制6,600円	1～2歳児の子ども と親	不可	03-3409- 4411
(株)ニュースター楽器	ヤマハ音楽教室<親子> 鷺宮センター	1～5歳まで年齢に合わせたコースがあります。親子で 音楽に親しみ、自然に交流もできます。応援券対象外 費用があります。詳細は事業者にお問い合わせくださ い。	中野区	月謝制6,600円 ～9,350円	1歳児～就学前の 子どもと親	不可	03-5307- 8001

## 親子で音を楽しんで交流

事業者名	サービス名	サービス内容	実施場所	料金	対象	カード版 応援券	連絡先
(株)松栄楽器店	ヤマハ音楽教室<親子> 中野坂上センター らっきー クラス	月3回 親子のための楽しい音楽体験です。質の高い「音」や「音楽」に触れることで心の成長を促します。応援券対象外費用があります。詳細は事業者にお問い合わせください。	中野区	月謝制6,930円	1～2歳児の子ども と親	不可	03-3382- 0666
(株)松栄楽器店	ヤマハ音楽教室<親子> 中野坂上センター ぷっぷる クラス	月3回 親子で音楽を聴いたり、歌ったり身体を動かすプログラムです。楽しい音楽体験を通して感受性を育みます。応援券対象外費用があります。詳細は別途お問い合わせください。	中野区	月謝制6,930円	2～3歳児の子ども と親	不可	03-3382- 0666
(株)松栄楽器店	ヤマハ音楽教室<親子> 中野坂上センター ぶらいま りー1	月3回 親子で音楽を聴いたり、歌ったり身体を動かすプログラムです。イメージを広げながら鍵盤に触れてみましょう。応援券対象外費用があります。詳細は別途お問い合わせください。	中野区	月謝制8,580円 ～	3歳児の子どもと親	不可	03-3382- 0666
(株)松栄楽器店	ヤマハ音楽教室<親子> 中野坂上センター ぶらいま りー2	月3～4回「きく」「うたう」「よむ」「つくる」という音楽体験を通して豊かな心を育みます。応援券対象外費用があります。詳細は事業者へお問い合わせください。	中野区	月謝制10,230 円～	4歳児～就学前の 子どもと親	不可	03-3382- 0666
(株)松栄楽器店	ヤマハ音楽教室<親子> ミュージックセンター中野 らっ きークラス	月3回 親子のための楽しい音楽体験です。質の高い「音」や「音楽」に触れることで心の成長を促します。応援券対象外費用があります。詳細は事業者にお問い合わせください。	中野区	月謝制6,930円	1～2歳の子どもと 親	不可	03-3382- 0666
(株)松栄楽器店	ヤマハ音楽教室<親子> ミュージックセンター中野 ぷっぷるクラス	月3回 親子で音楽を聴いたり、歌ったり身体を動かすプログラムです。楽しい音楽体験を通して感受性を育みます。応援券対象外費用があります。詳細は別途お問い合わせください。	中野区	月謝制6,930円	2～3歳の子どもと 親	不可	03-3382- 0666
(株)松栄楽器店	ヤマハ音楽教室<親子> ミュージックセンター中野 ぶ らいまりー1	月3回 親子で音楽を聴いたり、歌ったり身体を動かすプログラムです。イメージを広げながら鍵盤に触れてみましょう。応援券対象外費用があります。詳細は別途お問い合わせください。	中野区	月謝制8,580円 ～	3歳児の子どもと親	不可	03-3382- 0666
(株)松栄楽器店	ヤマハ音楽教室<親子> ミュージックセンター中野 ぶ らいまりー2	年40回「きく」「うたう」「よむ」「つくる」という音楽体験を通して豊かな心を育みます。応援券対象外費用があります。詳細は事業者へお問い合わせください。	中野区	月謝制10,230 円～	4歳児～就学前の 子どもと親	不可	03-3382- 0666
(株)ニュースター楽器	ヤマハ音楽教室<親子>カ シス武蔵関センター	1～5歳まで年齢に合わせたコースがあります。親子で音楽に親しみ、自然に交流もできます。応援券対象外費用があります。詳細は事業者にお問い合わせください。	練馬区	月謝制6,600円 ～9,350円	1歳児～就学前の 子どもと親	不可	03-5307- 8001
(株)宮地商会小金井 支店（宮地楽器）	ヤマハ音楽教室1歳児「ド レミラんど らっきークラス」吉 祥寺センター	月3回午前40分 親子でたくさん音楽を聴いたり、楽器やグッズを体験したり、リズムに合わせて参加したり音楽の心地よさを体感します。応援券対象外費用があります。詳細は事業者にお問い合わせください。	武蔵野市	月謝制6,930円 ～	1歳児の子どもと親	可	0422-21- 7191
(株)宮地商会小金井 支店（宮地楽器）	ヤマハ音楽教室2歳児「ド レミラんど ぷっぷるクラス」吉 祥寺センター	月3回午前40分 親子で一緒に身体全体でリズムを感じ、のびのびと表現していきます。加えて様々な音楽の対比など聴き分け、音楽に集中して聴くことができる姿勢を育みます。応援券対象外費用があります。詳細は事業者にお問い合わせください。	武蔵野市	月謝制6,930円 ～	2歳児の子どもと親	可	0422-21- 7191
(株)宮地商会小金井 支店（宮地楽器）	ヤマハ音楽教室3歳児「ぶ らいまりー1コース」吉祥寺 センター	月3回午後50分 楽しく歌ったり、名曲や絵本の鑑賞をしたりしながら、複数の親子同士が交流しながらプログラムを進めることで豊かな想像力を育み、音楽表現力の基礎を養います。応援券対象外費用があります。詳細は事業者にお問い合わせください。	武蔵野市	月謝制9,130円 （平日）/ 9,680円（土 日）	3歳児の子どもと親	可	0422-21- 7191
(株)宮地商会小金井 支店（宮地楽器）	ヤマハ音楽教室4・5歳児 「ぶらいまりー2コース」吉祥 寺センター	月3回50分 親子一緒にレッスンに参加することで、他のお子さんの演奏を聴いたり、親のサポートを受けたり交流しながら、「きく」「うたう」「ひく」「よむ」「つくる」という総合的に音楽を体感します。応援券対象外費用があります。詳細は事業者にお問い合わせください。	武蔵野市	月謝制10,230 円（平日）/ 10,780円（土 日）	4歳児～就学前の 子どもと親	可	0422-21- 7191
モモレコース	（オンライン）親子で楽しむ 青空ウクレレ教室	1回60分 親子でウクレレを弾きます。初心者でも大丈夫です。おうちでも親子で音楽を楽しめるようサポートします。	利用者宅	1回2,500円	就学前の子どもと 親	可	03-5932- 6261

## 親子で楽しむものづくり交流

事業者名	サービス名	サービス内容	実施場所	料金	対象	カード版 応援券	連絡先
(有)前川研究所	親子で楽しむアップサイクル 工作(受賞多数)	月1回60分 不用品から、切り貼りだけの簡単リメイク工 作を親子で楽しみます。(英語でも対応可能です) アップサイクルで受賞多数。	阿佐谷北, 阿佐谷南, 桃井	1回1,000円	2歳～就学前の子 どもと親	可	090-6014- 3399
杉並アートくらぶ	親子アートワークショップ	月1回 午前 1回120分 親子で、専門知識を持つ「臨 床美術士」と対話しながら共に絵を描いたり、オブジェ制 作を行います。制作プロセスを楽しみ、その過程や鑑賞 会において参加者同士が交流を深めます。	阿佐谷北	1回3,000円	3歳～就学前の子 どもと親	不可	yashirokae @gmail.co m
アトリエ風雅	親子で楽しむ陶芸・手作り 講座	年4回120分 親子で楽しめる簡単な陶芸を中心とした 手作り講座で親子のコミュニケーションと参加者の交流を 図ります。	阿佐谷南	1回3,000円～	2歳～就学前の子 どもと親	可	03-6768- 9880
コモモスタ	親子で楽しむリボン・レジンア クセサリー作り	月1回 午前 お好みの素材を選び、親子でアクセサリ を作ります。	天沼,成田 東,梅里	1回2,500円	1歳～就学前の子 どもと親	可	komomost a@gmail.c om
コモモスタ	親子で楽しむパーティーグ ッズ作り	月1回 午前 お好みの素材を選び、親子で季節のイベ ントやお家で飾れるパーティーグッズを作りながら交流しま す。	天沼,成田 東,梅里	1回3,000円	1歳～就学前の子 どもと親	可	komomost a@gmail.c om
アトリエ星のまど	親子で楽しむアート&ハンド メイド	1回90分 お子さんの年齢に合った内容でアートやハンド メイドを親子で楽しみ、創作を通して親子のコミュニケー ションを深め作品を見ながら参加者同士で楽しく交流しま す。	天沼	1回3,500円	就学前の子どもと 親	可	090-7965- 9700
yu's kitchen & place	楽しく交流 親子モノづくり ワークショップ	平日 午前開催 布・毛糸・ビーズ・折り紙・粘土を使って 季節のモチーフや小物を親子で作ります。開催日 はメールにてお問合せください。	井草	1回3,000円	2歳児～就学前の 子どもと親	可	050-3327- 0491
Salon de A ssemble	親子で楽しむポーセラーツ	月8～10回 1回90～120分 好みのデザインでペー プープレートや乳歯BOXなどを作ります。ティータイムなどで 他の親子と交流でき、情報交換の場にもなります。	井草	3,000円～	2歳～就学前の子 どもと親	可	porcelarts_ assemble@ yahoo.co.j p
アトリエ「マープル」美術 造形教室	親子でいっしょに楽しむ工作	水～土曜 午後60分 絵を描いたり工作をして交流しま す。みんなの作品を見ながら楽しく作品を作ります。応援 券対象外費用があります。詳細は事業者にお問い合わせ ください。	和泉	1回3,000円	3歳～就学前の子 どもと親	可	03-5307- 8677
Ange Blanc アンジュ ブラン	親子で楽しむものづくり フラ ワー&ポーセラーツ	1回90分 10:30～12:00 親子で一緒にオリジナ ルの食器や雑貨、フラワーアレンジメントやハーバリウムを 作りながら参加者同士楽しく交流します。	和泉	1回3,000円～	1歳～就学前の子 どもと親	可	angeblanc1 114@gmail .com
(一社)ハーブブレンドス タイル協会	親子で楽しむハーブブレンド 体験	1回90～120分 ハーブを使ったクラフト体験やハーブ ブレンド体験です。親子で五感を使い交流を楽しみます。	今川	1回3,000円	2歳～就学前の子 どもと親	可	090-1403- 8470
花くらぶ	親子で楽しむフラワーアレン ジメント(生花・プリザーブ 造花)	月2回60分 生花に接して名前を覚えたり、親子一緒 にフラワーアレンジメントを楽しみながら参加者と交流しま す。	梅里,阿佐 谷南,中野 区	1回3,000円	1歳～就学前の子 どもと親	可	090-8740- 7304
Home Made Sweets Kaopan	親子で小麦粉粘土でつくる パン&お菓子の雑貨づくり	1回90分 親子で小麦粉粘土でパンやお菓子をモチ ーフにしたマグネットやキーホルダー等の雑貨を作り交流し ます。	永福	1回3,000円～	3歳～就学前の子 どもと親	可	090-2491- 6904
気軽にのけいこ natural	親子で思い出作り スクラ ップッキング	月2～4回120分 親子で手作りアルバムを作ります。参 加者同士楽しくお話ししながら交流を深めます。	荻窪	1回2,000円	1歳～就学前の子 どもと親	可	03-3304- 7671
COCO YAYA JJ ART (ココヤジャ ジェイアート)	親子でアート COCO YAYA Art	月1～5回 1回60～90分 親子でいろいろな素材を 使ってお絵かきや工作する楽しさを体験し、交流します。	上井草	1回2,000円	1歳～就学前の子 どもと親	可	ayayacoco. gen@me.c om
学校法人野上学園 久我山幼稚園	親子絵画教室	月1回60分の絵画教室です。オリジナル傘やエコバック 作りなど、子どものやってみようという気持ちを大切に 親子で楽しむサービスです。	久我山	1回2,000円	2～3歳児の子 どもと親	可	03-3333- 7777
ていだてい	親子で楽しむものづくり ワ ークショップ	月1回 親子で季節に応じた様々なものづくりをいま す。参加者同士で楽しく制作しながら、情報交換をし たり、交流を深めるワークショップです。	久我山	1回2,500円～ 3,000円	生後8か月～就 学前の子 どもと親	可	090-8558- 1066
プリザーブドフラワーチ ラパン	親子で色んなお花を使ってア レンジメント	1回60分 親子で楽しくプリザーブドフラワーアレン ジを作ります。	高円寺北	1回3,000円	4歳～就学前の子 どもと親	可	050-1256- 8395
プリザーブドフラワーチ ラパン	西洋からくり人形をイメージ してワイヤーオートマタを作 ってみよう	西洋からくり人形・オートマタを簡単なワイヤーワークで 作り上げます。小さなお子さんでも楽しく制作できます。	高円寺北	1回3,000円	2歳～就学前の子 どもと親	可	050-1256- 8395
レクトサンドカフェ	親子でつくる～季節のイベ ントに合わせた簡単工作～	月1～2回 廃材などの身の回りの物を使って、季節に 合わせた飾りやおもちゃなどを親子で工夫して作り交流しま す。	高円寺南	1回2,500円～	2歳～就学前の子 どもと親	不可	03-5929- 9207
手作り教室 water melon bikini (ウ ォーターmelonピ キニ)	親子で楽しむ手作りワ ークショップ	月2回 土曜 10:00～11:00 主に布を使ったワ ークショップです。親子で一緒に貼ったり、描いたり、ペ イントしたりなど、楽しく簡単に作品を作ります。	清水	1回1,000円	1歳～就学前の子 どもと親	可	080-6559- 0668

## 親子で楽しむものづくり交流

事業者名	サービス名	サービス内容	実施場所	料金	対象	カード版 応援券	連絡先
A P C O N C E P T	子どもと楽しむ「モノづくりワークショップ」	1回90分 親子でアート制作（ランプシェードや木工）などの創作を楽しみます。開催は不定期です。	下井草	1回3,000円～	1歳～就学前の子どもと親	可	070-6635-1515
ミンヌ	親子でキャンドル作り	月5～8回 60分 親子と一緒にアイデアを考え、カラフルなキャンドルやアロマキャンドルを作りながら交流します。	下高井戸, 和泉,堀ノ内	1回3,000円～	生後3か月～就学前の子どもと親	可	negishimic hiyo@hotmail.co.jp
ミンヌ	親子で楽しむファースト食器づくり	月5～8回 午前と午後 親子で白磁のカップやお皿・お茶碗などに転写紙を貼ってオリジナルの作品を作ります。参加者と交流しながらものづくりの時間を楽しませよう。	下高井戸, 和泉,堀ノ内	1回2,000円～	生後3か月～就学前の子どもと親	可	negishimic hiyo@hotmail.co.jp
ハナハウス	英語で楽しむ！親子 Science（月1回）	月1回 日曜 午前75分 親子と一緒に自然と科学にふれあい、楽しい実験を通して親子間・家族間の交流を図ります。応援券対象外費用があります。詳細は事業者にお問い合わせください。	松庵	1回4,130円(1 クール6回)	4歳～就学前の子どもと親	不可	03-6750-8677
Salon de cacco、	親子フラワーサロン	ピーマンやフランスパンなどを花材と一緒に使って、花だけではなく食べ物を違う観点から見つめて親子で工夫してアレンジメントを制作します。花材などの話題を提供し、交流しやすい環境づくりをしています。	松庵	1回4,000円～	2歳～就学前の子どもと親	可	musubi.inf @gmail.com
アルバム作り教室 Enjoy Scrapbooking!	親子で簡単！可愛い！アルバム作り	1回90分 スクラップブックの手法を用いて、親子で仲良く思い出の写真をアルバムに綴ります。参加者同士見せ合い交流を図ります。自宅他親子カフェにて開催。	松庵	1回3,000円	2歳～就学前の子どもと親	可	090-2494-3176
Baby Salon はびねっこ	手形足形アート	月1～2回 午前 1回60分 お子さんの手形足形で可愛いアートを作ります。ご希望により、ご兄弟や親御さんの手形足形も追加できます。	善福寺	1回1,500円	生後1か月～就学前の子どもと親	可	hapinekk @gmail.com
「おやこみゅ」N P O法人 親子コミュニケーション ラボ	親子で季節の工作あそび ラボ	全7回45分 生後6か月からのお子さんに対する対象にしたサービスです。親子で一つ一つの材料を触ったりにおいを嗅いだりしながら工作を楽しみます。応援券対象外費用があります。詳細は事業者にお問い合わせください。	高井戸東, 高井戸西, 久我山	月謝制14,000 円（体験2,000 円）	生後6か月～2歳 児の子どもと親	可	info@oyak om.com
子どもと楽しむワーク ショップ「ママフォト」	親子で手作りおしゃべり会	月1回60分 小さなお子さんでも安心な自然素材を使った手作りワークショップです。親子同士おしゃべりしながら交流を深めましょう。	高井戸東, 上高井戸, 世田谷区	1回2,500円～	2歳児～就学前の 子どもと親	可	070-5570-3836
子どもと楽しむワーク ショップ「ママフォト」	親子で手作りメモリアルフォト （出張含む）	月1回90分 親子と一緒にフォトフレームやスクラップブックの作成や親子同士の交流を楽しみます。	高井戸東, 上高井戸, 世田谷区	1回5,000円	2歳児～就学前の 子どもと親	可	070-5570-3836
ベビーマッサージ「R i o n ' R o o mへりお んの部屋」	親子で楽しむものづくり交流 会	月1回午前60分 親子でクレヨン、写真、手形足型スタンプなどを使って乳幼児期の思い出になる工作をし、交流します。	高井戸東, 下井草,久 我山	1回500円～ 2,000円	1～3歳の子 どもと親	可	090-3537-2665
ポーセラーツサロン p rimavera	親子で楽しむ食器づくり	週3回 1回90分 毎日使うお茶碗やカップを好きなデザインで作り、親子で交流します。	高井戸東	1回4,000円～	2歳～就学前の子 どもと親	可	03-6671-1936
ジュンベリー プラン ツ&アロマ	親子で楽しむ植物やアロマ を使った季節のものづくり	1回120分 親子で植物やアロマを使って、生活の中で楽しみながら活用する方法をものづくりをしながら体験し、交流を深めます。	成田西	1回3,000円～	2歳～就学前の子 どもと親	可	090-6313-0094
Refine	親子で楽しむアロマ体験講 座	月2回 1回60～90分 アロマグッズ作りやオイルブレンドなど体験し、家族で役立つグッズ作りを親子で楽しみ交流しましょう。体験コースもあります。	西荻北	1回3,000円～	1歳～就学前の子 どもと親	可	refine.kaori s@gmail.c om
クレヨン・キッズ・アート	心を育てる！親子お絵かき・ 工作	1回60分 モーツァルトを聞きながら、親子でお絵かきや工作・絵手紙・造形遊びを楽しみ交流します。絵本の読み聞かせを通して皆と一緒に思い出を作りましょう。	西荻北	1回2,500円 子 ども1人追加 1,500円	2歳～就学前の子 どもと親	可	03-6454-7735
手作り教室 麦の風	親子と一緒にクラフト・雑貨 作り教室	紙バンドなど色々な材料を使い、暮らしの中で使える雑貨を親子で楽しみながら作ります。	西荻北	1回3,300円	1歳～就学前の子 どもと親	可	090-7266-1737
(株)東京富士カラー	親子で楽しむスクラップブック ング	週1回90分 持ち寄った写真を入れる台紙フレームに親子で楽しく飾り付けして、みんなと一緒に交流します。	西荻南	1回3,000円	1歳～就学前の子 どもと親	不可	03-3390-8385
Salon+ atelier polka	親子で楽しむものづくり講座	1回60分 季節のイベントを取り入れた物作りと思い出作りの講座です。フォトフレーム・Tシャツ・カード作りなどを親子で楽しめます。	西荻南	1回3,000円	1歳～就学前の子 どもと親	可	03-5941-6532
アトリエ太陽の子 浜 田山画室	親子みんなで楽しむ絵画・ 造形クラス	親子で楽しみながら作品を作成し、他の親子と交流します。	浜田山	2,000円～	2歳～就学前の子 どもと親	可	03-5930-1777
Flower Cube	親子で楽しめるフラワー & バ ルーンなどを使用するものづく りの会	月2回 1回90分 親子でものづくりを楽しみます。生花・プリザーブドフラワー・造花やバルーンなどを使って作品を作ります。	方南,中野 区	1回2,500円～	1歳～就学前の子 どもと親	可	090-2541-0010

## 親子で楽しむものづくり交流

事業者名	サービス名	サービス内容	実施場所	料金	対象	カード版 応援券	連絡先
たまねヒュッテ.	親子で楽しむ染物体験	月1～2回 染め物（藍染・べんがら染・草木染・ダイダイ染）体験を通じて、親子のコミュニケーションと参加者同士の交流をはかります。料金の詳細は事業者にお問い合わせください。	方南,中野区	1回2,000円～	1歳～就学前の子どもと親	可	03-6875-5149
たまねヒュッテ.	親子で楽しむオリジナル小物作り	毎月2回90分 ハギレ・ビーズ・毛糸や消しゴムはんこ等で、カード・バッグ・Tシャツや靴下などをデコレーションしてオリジナル小物を作ります。親子及び参加者同士の交流をはかります。	堀ノ内	1回1,500円～	0歳～就学前の子どもと親	可	03-6875-5149
図画工作室太陽のいろ	みんなで心と体を使って感じたり作ったり「楽しい！」を発見する会	年4～5回 身近な素材でカンタンに作れる物から普段出来ないことまで！気軽に参加してモノづくりのヒントを持ち帰ってください。	松ノ木,中野区,地域不特定	1回500円～ 3,000円	就学前の子どもと親	可	090-3140-3828
アトリエチャイルド	親子で参加する絵画・工作教室	1回90～120分 親子で絵を描いたり、造形作品を作ります。出来上がった作品を見せ合いながら楽しく交流します。	南荻窪	1回2,000円～	3歳～就学前の子どもと親	可	03-3395-3072
(株)BunBuKids	親子で楽しくパステルシャインアート	月1回午後60分 パステルを削って、指でのぼして描くパステルシャインアートを楽しみながら親子で交流します。	宮前	1回800円	2歳～就学前の子どもと親	可	03-3333-5114
アルバム作りで楽しい子育ての会	かわいいわが子の手作りアルバム講座	月10回 平日・日曜120分 親子で楽しむスクラップブックです。親子で作りながら交流を深めます。3組以上で出張可能です。	桃井	1回2,500円	1歳～就学前の子どもと親	可	080-3520-1961
happy SOSOs	親子でつくろう！グラスサンドアート	毎月第2土曜日午前 1回90分 親子で協力し合い、砂の色選び・模様づくり・飾り付けを楽しんで交流を深めるグラスサンドアート体験です。	世田谷区	1回3,300円	2歳～就学前の子どもと親	可	sandart@happysosos.com
アトリエ百千鳥	月いち親子でアート	1回90分 親子で色や形を楽しむ造形ワークショップです。他の親子と楽しく交流します。	練馬区	1回2,000円	3歳～就学前の子どもと親	可	03-3996-1823
キッズ・アトリエ	キッズ・アトリエ 親子クラス	月3回～4回 金曜 14:30～15:25 粘土遊びや、季節の飾り物など親子で毎回楽しいテーマのアート（ものづくり）を通して交流します。応援券対象外費用があります。詳細は事業者にお問い合わせください。	練馬区	1回2,000円	1歳～就学前の子どもと親	不可	042-465-5454
(NPO) プレジャネット	親子でフラワーアレンジメント	月1回 参加者同士で交流して、親子でフラワーアレンジメントを楽しみます。	武蔵野市	3,500円～	1歳～就学前の子どもと親	可	070-6948-0874
アトリエ・ブルージュ	親子で楽しむ季節のフラワーアレンジメント	1回120分 季節やイベントに合わせて、生け花やブリザードフラワーを親子で楽しみ交流します。	その他区外,武蔵野市	1回3,000円～	2歳～就学前の子どもと親	可	080-3511-0615

## 親子で体を動かして交流

事業者名	サービス名	サービス内容	実施場所	料金	対象	カード版 応援券	連絡先
スタジオ・オズ（オズの会）	親子で楽しむプレバレエ	1回60分 親子で体を動かすことの楽しさや音楽を感じながら、参加者と交流します。	阿佐谷北	1回1,500円	2歳～就学前の子どもと親	可	03-6383-1210
(有)前川研究所	親子で楽しむ各種ダンス講座(受賞多数)	サルサ、フラメンコ、ベリーダンス等を親子で英語でも楽しめます。東京都でもベストパフォーマンス受賞。	阿佐谷北,阿佐谷南,桃井	1回1,000円	1歳～就学前の子どもと親	可	090-6014-3399
kirayoga	親子で一緒にヨガタイム	1回75分 ベビトレヨガはお子さんの体の可動域トレーニング、ママトレは凝った体をほぐし筋肉を鍛えます。ヨガを通して親子で触れ合う時間を提供します。	井草	1回2,200円	生後2か月～3歳の子どもと親	可	twinklestar_yoga@icloud.com
Physio Athlete Support	親子で楽しく体幹&リズムトレーニング	1回60分 年齢別の親子運動プログラムです。運動の基礎となる様々な感覚を親子で楽しくトレーニングしていきます。	和泉	1回3,000円	1歳～就学前の子どもと親	可	03-6313-6119
ヨガまる	親子ヨガ	親子で一緒にスキップを取り入れながらヨガを楽しんで心と身体をリフレッシュします。パパも大歓迎です。	梅里	1回2,900円 (体験2,000円) 3回8,000円	就学前の子どもと親	不可	080-1162-9548
ヨガまる	エンジョイ英語リズム体操	1回45分 英語と音楽（リズム）に触れながら、親子で楽しめるふれあい体操です。	梅里	1回2,900円 (体験2,000円) 月謝4,500円	1～4歳の子どもと親	不可	080-1162-9548
ヨガまる	親子で英語 コンテンポラリーダンス	1回45分 英語と日本語を交えながら、親子で楽しめるふれあいダンスです。型にはまらないコンテンポラリーダンスは、お子さんが本来持つ自由な発想・感性を大事にした動きを大切にします。	梅里	1回2,900円 (体験2,000円) 3回8,000円	3歳～就学前の子どもと親	不可	080-1162-9548
(株)帯三京 フィラオ レイアロハ	ママといっしょにフラダンス	月2回 土曜日 午後 1回60分 ママと子どもと一緒にフラダンスを楽しみます。終了後は今日のレッスンを振り返って自由トークで交流します。初回体験無料です。	永福	1回2,500円	0歳～就学前の子どもと親	可	03-3469-0715
(株)セカンドプレイス	英語で楽しむ運動あそび「spoglish(スポグリッシュ)」	週2～3回 1回50分 英語でコミュニケーションをとりながら、遊びの要素を盛り込んだ運動「スポグリッシュ」で親子同士交流します。	永福	1回3,300円	1～4歳の子どもと親	可	03-6379-4523

## 親子で体を動かして交流

事業者名	サービス名	サービス内容	実施場所	料金	対象	カード版 応援券	連絡先
Pule Aloha Hula	フラダンスを親子で楽しもう	月1～3回 1回50分 親子で一緒にフラダンスを楽しみます。踊りだけでなく遊び感覚でハワイ音楽を使いながら参加者同士で交流します。	永福,和泉	1回1,500円	1歳～就学前の子どもと親	可	pulealohahula@gmail.com
Mille BALLET STUDIO	親子で楽しむ はじめてバレエ	月1回60分 9:30～10:30 性別関係なく、親子で楽しく音楽に合わせてバレエの動きを混ぜながら身体を動かしてバレエの世界に親しみます。	永福	1回1,500円	2歳～就学前の子どもと親	可	mille_ballet_info@yahoo.co.jp
株式会社 天泉	親子の体育教室	月3～4回 木曜午後60分 親子で楽しく基礎体力と運動神経を伸ばし、挨拶マナーも取り入れ、交流しながら運動します。応援券対象外費用があります。詳細は事業者にお問い合わせください。	大宮	1回2,000円 体験1回500円	2歳～就学前の子どもと親	可	080-1078-5658
ヨガBeyond 荻窪駅前教室	ママ（パパ）とキッズのヨガ	週3回 1回75分 親子で楽しむヨガクラスです。遊び歌も取り入れて楽しく身体を動かします。応援券対象外費用があります。詳細は事業者にお問い合わせください。	荻窪	1回2,500円 体験1,500円	1歳～就学前の子どもと親	可	03-4405-4512
コナミスポーツ・杉並建物総合管理事業協同組合共同事業体	Sunday!親子体操	1クール10回 1回60分 ボールやび箱、平均台、マットなどの用具を使い、親子で遊びながら体を動かす楽しさを知ってもらい、体力をつけます。同年代の親子と体を動かすことで、ふれあいと仲間づくりを目指します。	荻窪	1クール10回 7,500円	1歳6か月～4歳の子どもと親	不可	03-3220-3381
上井草スポーツセンター	親子体操	親子でスキンシップを取りながら、楽しく運動します。	上井草	月謝制5,020円	2～4歳の子どもの親	不可	03-3390-5707
上井草スポーツセンター	はじめて親子プール教室	親子でスキンシップを取りながら、楽しく水慣れをします。	上井草	月謝制2,720円～	2～3歳の子どもの親	不可	03-3390-5707
上井草スポーツセンター	親子サッカー教室	親子で楽しくボールを使って体を動かします。	上井草	1回570円	2～4歳の子どもの親	不可	03-3390-5707
藤間 駒季 日本舞踊教室	親子で楽しむ日本舞踊教室	月数回 土日開催 1回50分 親子で古典の曲に合わせて体を動かします。着付けや礼儀も自然に身に付けながら交流ができます。	上井草	1回2,000円	2歳～就学前の子どもと親	可	090-5324-4147
Ritomico 幼児音楽教室	ママと赤ちゃんが楽しい親子ヨガ	1回90分。赤ちゃんといっしょに楽しく身体を動かして、赤ちゃんの体幹作りやママの体力作りをサポートします。レッスン後はフリータイムでママ同士の交流も深めます。	上荻	1回3,300円	生後2か月～3歳までの子どもと親	可	03-5335-9805
スタジオ・ハートビート(株)WILL EVER	英語で親子リトルHIPHOP	午後45分 英語でコミュニケーションを取りながらリズムに乗って親子で楽しく踊れるHIPHOPクラスです。応援券対象外費用があります。詳細は事業者にお問い合わせください。	上荻	1回3,000円	3歳～就学前の子どもと親	不可	03-6794-7712
スタジオ・ハートビート(株)WILL EVER	親子バレエ	午後60分 リズムやスキップなどで楽しく音を感じたり、ストレッチをしたりします。応援券対象外費用があります。詳細は事業者にお問い合わせください。	上荻	1回3,000円	3歳～就学前の子どもと親	不可	03-6794-7712
スタジオ・ハートビート(株)WILL EVER	親子リトルヒップホップ	午前60分 親子で楽しくヒップホップを踊ります。	上荻	1回3,000円	2歳～就学前の子どもと親	不可	03-6794-7712
スタジオ・ハートビート(株)WILL EVER	親子ベリーダンス	午後60分 ベリーダンスのリズムに合わせて動いたり、振り付けを踊ったりしながら、親子、他の親子のコミュニケーションを図り、一緒に踊りを作り上げる喜びを体験します。	上荻	1回2,500円	3歳～就学前の子どもと親	不可	03-6794-7712
学校法人野上学園 久我山幼稚園	子育てひろばpicobaby（親子体操教室）	月1回50分 親子で全身を使って楽しく交流します。年齢別にクラスがあります。詳細は事業者にお問い合わせください。	久我山	1回2,000円	1～2歳児の子どもと親	可	03-3333-7777
ていだていだ	ふれあいベビータン	ヨガの動きやわらべ歌・手遊びを交え親子で体を動かし、交流を楽しみます。	久我山	初回2,500円（2回目以降2,000円）	0～2歳の子どもの親	可	090-8558-1066
HanariyaYoga	親子キッズヨガ	1回60分 心身両面の健康をサポートするキッズヨガ。姿勢やバランス力等、身体を整え、五感や心に働きかけます。手遊び歌や工作、骨盤ケアグループワークも。開催日時等、詳細はHPでご確認ください。	高円寺北, 三鷹市	1回1,500円	1歳～就学前の子どもと親	可	hanariya@hanariya.com
(NPO) 杉並フットボールクラブ	親子サッカー教室	原則月1回土曜午前 2歳～3歳・4歳～就学前、各30分 走ったりボールを蹴ったり、参加者同士のコミュニケーションを図りながら子どもの運動能力を育てましょう。	高円寺南	1回1,000円	2歳～就学前の子どもと親	可	080-4205-1979
Aromam & Babe子育て応援団	親子ZUMBA	午後60分 親子と一緒にZUMBAダンスを楽しみます。ラテン系のリズムに乗って、身体をいっぱい動かしましょう。応援券対象外費用があります。詳細は事業者にお問い合わせください。	高円寺南	1回2,000円（初回1,000円）	1歳～就学前の子どもと親	可	090-1808-4615
Aromam & Babe子育て応援団	親子で楽しいダンス	1回60分 音楽に合わせて楽しく身体を動かすことで、親子のスキンシップも取り入れながら、また他の親子とも交流しながら、コミュニケーションを深めていきます。	高円寺南	1回2,000円（初回1,000円）	1歳～就学前の子どもと親	可	090-1808-4615

## 親子で体を動かして交流

事業者名	サービス名	サービス内容	実施場所	料金	対象	カード版 応援券	連絡先
バレエスタジオ ヘルアロ ンジェ	ママと一緒に♪ 2歳からのバレエ (プチクラス)	月16回前後 水・木・土・日曜 1回30分。クラシック音楽に合わせて親子でバレエを踊り、交流しましょう。月謝一律で何回でも通えます。無料体験4回・平日割あり！保護者の方はバレエ未経験でOK！パパも大歓迎！	高円寺南	月謝制5,000円 (月16回前後)	2歳～就学前の子どもと親	可	mie_ballet_2005@yahoo.co.jp
和	おやこ体操体操	月1～2回 運動神経の土台を作る「体軸体操」で正しい身体の使い方を学びます。親子の交流を深めながら、運動遊びで体力作りを行い、運動不足を解消します。	高円寺南, 阿佐谷北	親子1組 (4人まで) 3,500円	1歳～就学前の子どもと親	可	090-7964-4396
和	体軸ペピー	月1～2 回90分 パパママの体軸を整え、赤ちゃんへ体軸だっこや体軸スイングを行いながら親子の交流を深めます。	高円寺南	親子1組3,500円	生後2か月～2歳の子と親	可	090-7964-4396
HERO KIDS	親子体操教室	月2回 全4回45分 11:05～11:50 親子で体を動かし、幼少期に必要な感覚や力を身につけます。応援券対象外費用があります。詳細は事業者にお問い合わせください。	高円寺南, 和田	チケット4回券 8,000円 (体験1,000円)	2歳～就学前の子どもと親	可	070-1507-1107
コナミスポーツ・杉並建物総合管理事業協同組合共同事業体	親子チャレンジ体操	1クール6回 1回60分 ボールやとび箱、マットなどの用具を使い、親子で遊びながら体を動かす楽しさを知ってもらい、体力をつけます。同年代の親子と体を動かすことで、ふれあいと仲間づくりを目指します。	高円寺南	1クール6回 4,500円	2歳6か月～4歳の子と親	不可	03-3220-3381
ペピーマッサージ「Rio n'Room〜りおんの部屋」	親子で身体を動かして交流会	1回60分 親子で手遊び、ハイハイレース、お尻歩きレースなどで身体を動かし、参加者同士交流します。	下井草,高井戸東,久我山	1回1,000円	0～2歳の子と親	可	090-3537-2665
フィットネスクラブティップネス下井草	親子水泳 (ペピースイミング)	1回45分 親子と一緒に楽しみながら、ゆっくりと水慣れから始めるクラスです。親子でプールに入り、歌に合わせて楽しく行きます。	下井草	月4回7,700円 (平日) / 8,140円 (日)	生後4か月～3歳までの子どもと親	不可	03-3301-7667
すぎなみ体づくりキャラバン	親子体づくり教室	午後60分 子どもも大人も、みんなでいっしょに体づくり！楽しくゲームをしながら交流します。	下高井戸	1回1,000円	3歳～就学前の子どもと親	可	090-8062-4606
りんたん	親子で楽しむ体操教室	週2回 平日・日曜 年齢によるクラス分けあり。親子で楽しむ体づくりと遊びのプログラム。遊びの要素を取り入れながら楽しく運動して交流しましょう。	下高井戸	2歳まで1回 3,000円 3歳～ 2,000円 1人追加 1,500円	就学前の子どもと親	可	090-2303-1915
藤間明海 日本舞踊教室	親子ではじめる日本舞踊教室	1回45分 親子でお持ちの浴衣を着て、季節のわらべ唄や古典曲に合わせて踊り、交流しましょう。	下高井戸	1回2,000円	2歳～就学前の子どもと親	可	090-9808-1376
杉並スポーツ・カルチャー共同事業体	親子体操	1クール10回 1回45分 親子で安心して思い切り身体を動かし、親子のスキンシップを取り入れた運動で、体力向上とお子さんの情操を育みます。	下高井戸	1クール10回 8,000円	2歳～就学前の子どもと親	不可	03-5374-6191
西荻まこと幼稚園	土曜日親子体操教室	月1回 2歳～のお子さんと親を対象に、親子のコミュニケーション作りのために、お父さんと一緒に運動すると共に、参加者と交流する教室です。	松庵	1回1,000円	2歳～就学前の子どもと親	可	03-3334-7223
ハナハウス	英語でDance!	全6回 ネイティブのプロのダンス講師と親子で体を動かし、健康を保つと共に親子間の交流を深めます。応援券対象外費用があります。詳細は事業者にお問い合わせください。	松庵	1クール 6回 17,820円	2～4歳の子と親	不可	03-6750-8677
ゼスク (善福寺スタジアム&スポーツ)	親子サッカー	毎週土曜13:00～14:30 年中からのお子さんと親を対象に、善福寺公園子どもひろばで、親子で楽しくサッカーのミニゲームなどで交流します。見学・体験もできます。	善福寺	月謝制2,000円	4歳～就学前の子どもと親	可	zssc1980@yahoo.co.jp
たらちね助産院	ふれあいペピーヨガクラス	4か月～2歳未満のお子さんと親を対象に、わらべうたや手遊び歌を交えて、ヨガの動きで交流を深めます。ペアレックラスも開催しています。	高井戸東	1回3,000円 (2回目以降2,500円)	生後4か月～1歳までの子どもと親	可	03-3331-5606
親子教室マンジュ	遊びの親子教室	月2～3回 1回50分 親子でふれ合い、手や五感を使い、季節を感じ、からだを動かして交流します。	高井戸東	1回2,000円 (体験1,000円)	生後2か月～3歳の子と親	可	mamanpge@gmail.com
WaWa PARK	笑顔で弾む！親子バランスボール	1回60分 ボールに座り、音楽に合わせて弾みます。簡単なストレッチ・筋トレなども行います。お母さん同士の交流もあるレッスンです。	高井戸東, 高井戸	1組2,500円	就学前の子どもと親	可	090-2719-9710
きまよガ	親子で楽しいヨガタイム	月3～4回 午前 手遊びやふれあい遊びを交えて、親子のコミュニケーションを深めながら、体を動かしていきます。	成田西,和泉, 高円寺南	1回2,000円	生後3か月～就学前の子と親	可	formama.yoga@gmail.com
Refine	親子でふれあいストレッチ	月2回 1回60～90分 親子でストレッチを楽しみ交流します。年齢により2クラスあります。体験コースもあります。	西荻北	1回3,000円	1歳～就学前の子どもと親	可	refine.kaoris@gmail.com
(株)東京アスレティッククラブ	親子で体操～ピョピョくらぶ～	親子でマットや鉄棒などの運動器具を利用してコミュニケーションを図ります。応援券対象外費用があります。詳細は事業者にお問い合わせください。	西荻南	月謝制6,350円	1歳の子と親	可	03-3384-2131

## 親子で体を動かして交流

事業者名	サービス名	サービス内容	実施場所	料金	対象	カード版 応援券	連絡先
フラメンコプロ	母と子のフラメンコ教室	1回60分 親子が同じ空間でコミュニケーションしながら、運動不足やストレスを解消します。リズムを養い体を動かす喜びを学びます。	西荻南,西荻北	1回3,000円 (月4回10,000円)	1歳～就学前の子 どもと親	可	090-4173-4412
スポーツハイツスイミング スクール 株式会社ス リーループ	ベビースイミング	生後6か月～3歳のお子さんがある親子を対象にしたサービスです。水を通して親子のスキンシップや子育て仲間の輪を広げます。体験もあります。応援券対象外費用があります。詳細は事業者にお問い合わせください。	堀ノ内	事業者HPをご確認ください。	生後6か月～3歳 児の子どもと親	可	03-3316-9981
スポーツハイツスイミング スクール 株式会社ス リーループ	親子水泳	1回60分 3歳～就学前のお子さんがある親子を対象にしたサービスです。水を通して親子のスキンシップや子育て仲間の輪を広げます。	堀ノ内	事業者HPをご確認ください。	3歳児～就学前の 子どもと親	可	03-3316-9981
スポーツハイツスイミング スクール 株式会社ス リーループ	パパといっしょにベビースイ ミング&親子水泳	1回60分 お父さんと一緒に水に親しむプログラムです。水を通して親子のスキンシップや子育て仲間の輪を広げます。	堀ノ内	1回1,650円	2歳児～就学前の 子どもと親	可	03-3316-9981
(NPO)障害者就労支 援センター どんまい福 祉工房	リトミック遊び	第2・4 水曜 10:00～11:00 第1 日曜 13:00～14:00 その他年2回イベントあり。1回 60分 子どもの年齢に合わせた音楽との楽しいふれあいを通して、親子でゲーム感覚で体を動かしたり、リズムダンスや体操で楽しい時間を過ごします。	本天沼	1回1,100円	0歳～就学前の子 どもと親	可	03-5310-4633
ヴィムスポーツアベニュー (株) 幸和企画	親子ふれあいスイミング	1回60分 プールで水遊びや水泳指導のスイミング教室です。水中運動やゲームなどで交流しながら楽しむことができます。2歳6か月（オムツが取れたお子さん）からご参加いただけます。	宮前	1クール 全7回 18,480円	2歳6か月～就学 前の子どもと親	不可	03-3335-6644
Dream Yoga	キッズ&ママYoga	月4回 1回60分 お子さんとママと一緒に楽しむヨガクラスです。他の親子とペアになって交流を深めながら進めます。3組以上で出張可。	桃井	1回1,500円 体 験1,000円	2歳～就学前の子 どもと親	不可	090-3002-3209
ひろみの輪	親子で楽しむふれあいヨーガ	月1回土曜 13:30～ 親子のスキンシップとやさしい呼吸でヨガのポーズを楽しみ、リフレッシュと交流を図ります。	桃井	1回1,500円	1歳～就学前の子 どもと親	可	090-2738-0130
森利子バレエ研究所	ママと楽しむ初めてのバレエ (クララクラス)	1回45分 クラシックバレエの基本を取り入れ、親しみやすい内容で、家庭とは違った親子の触れ合いを楽しみ交流します。応援券対象外費用があります。詳細は事業者にお問い合わせください。	和田	1回1,500円	3歳～就学前の子 どもと親	可	090-3542-9715
AHA DANCE SCHOOL	キッズダンスヒップホップママor パパと一緒に	親子で楽しくヒップホップにチャレンジします。ダンスを通して親子同士の交流も深めることができます。	世田谷区	1回2,000円	3歳～就学前の子 どもと親	可	090-6547-9319
AHA DANCE SCHOOL	親子で楽しむマット運動	月2回午後60分 親子一緒にマット運動などスキンシップを図りながら身体を動かすプログラムです。	世田谷区	1回2,000円	2歳～就学前の子 どもと親	可	090-6547-9319
AHA DANCE SCHOOL	親子で楽しむハワイアンフラ	月2回午前60分 親子で一緒に楽しめるハワイアンフラのプログラムです。ハワイアンミュージックに合わせて身体を動かしましょう。	世田谷区	1回2,000円	2歳～就学前の子 どもと親	可	090-6547-9319
(株)東京アスレティック クラブ	親子水泳 (ママコース・パパ コース)	指導スタッフのアドバイスのもと、パパやママがお子さんの水慣れを促し親子のコミュニケーションを図ります。応援券対象外費用があります。詳細は事業者にお問い合わせください。	中野区	月謝制8,580円	生後6か月～2歳 の子どもと親	可	03-3384-2131
(株)東京アスレティック クラブ	親子で楽しくあくあファントリ ム	親子でコミュニケーションを取りながら水に親しみます。応援券対象外費用があります。詳細は事業者にお問い合わせください。	中野区	月謝制8,580円	1歳～就学前の子 どもと親	可	03-3384-2131
イトマンスイミングスクー ル上石神井校	親子水泳 (ベビースイミ ング)	午前 年齢別のクラス分けなので同じ年齢の子どもと親が楽しく交流しながら水に慣れていくことができます。応援券対象外費用があります。詳細は事業者にお問い合わせください。	練馬区	月謝制4,950円 ～	生後6か月～3歳 の子どもと親	不可	03-3928-0777
イトマンスイミングスクー ル富士見台校	親子水泳 (ベビースイミ ング)	親子でスイミングを楽しみ、他の参加者と触れ合い交流します。応援券対象外費用があります。詳細は事業者にお問い合わせください。	練馬区	月謝制4,950円 ～	生後6か月～3歳 の子どもと親	不可	03-3926-8121
(株)エルシエロ	ボールで遊ぶ親子サッ カー	1回50～60分。年齢によるクラス分けあり。年齢に合わせた簡単なボール遊びやゲームなど、親子のふれ合いを大切にしながら楽しく体を動かします。	三鷹市	1回2,000円	3歳～就学前の子 どもと親	可	090-2525-1847
ヨガBeyond 荻窪駅 前教室	(オンライン) ママ (パパ) とキッズのヨガ	第1日曜 1回30分 親子で楽しむヨガ遊びクラスです。	利用者宅	1回1,000円 体 験500円	1歳～就学前の子 どもと親	可	03-4405-4512
藤間明海 日本舞踊 教室	(オンライン) 親子ではじめ る日本舞踊	1回45分 親子でお持ちの浴衣を着て、季節のわらべ唄や古典曲に合わせて踊ります。	利用者宅	1回2,000円	2歳～就学前の子 どもと親	可	090-9808-1376
WaWaPARK	(オンライン) 笑顔で弾 む! 親子バランスボール	1回60分 バランスボールを使って、音楽に合わせて弾んだり、ストレッチ、筋トレを行います。有酸素運動を行うことで、身体と心がすっきりします。	利用者宅	1回2,500円	就学前の子ども と親	可	090-2719-9710

## 親子で楽しむその他交流

事業者名	サービス名	サービス内容	実施場所	料金	対象	カード版 応援券	連絡先
親子英語遊びサークル O y a k o	親子で一緒に英語であそぼう	1回90分 10:00~11:30「親子で+英語で+遊ぶ」活動を行います。親子一緒に読み聞かせや歌・ダンス・制作・ゲームなどを楽しみ、親子の交流を通して心の絆を深めます。活動を通して他の親子とも交流します。	阿佐谷北, 永福,渋谷区	1回1,500~ 3,500円 追加500~ 1,000円	生後10か月~就 学前の子どもと親	可	oyako2011 @gmail.co m
(学) レストナック学 園レストナック幼稚園	親子ルーム	モンテッソーリ教育のはじめの一步を学ぶ他、季節の行事を楽しむこと等年齢にあった遊びを提供します。お友達とのかかわりから保護者同士の情報交換の場でもあります。年数回、幼稚園を見学していただけるプログラムも開催します。応援券対象外費用(登録料)有。詳細はお問い合わせください。	和泉	1回1,000円	1歳半~就園前 の子どもと親	不可	03-3323- 1666
すぎなみママコラボの会	和の文化を通じて心を育てる♪親子いけばなの会	1回120分 日本のよき文化「華道」を体験し交流します。	和泉	1回3,000円	2歳~就学前の子 どもと親	可	090-2628- 9673
あそびらぼ 道生庵	おもちゃの広場	毎週 土・日 1回120分 質の良いおもちゃに触れて遊びます。遊び方も披露します。積み木ショーやボードゲーム大会、絵本の読み語りなどで楽しい時間を過ごします。	今川	1回1,000円	生後5か月~就学 前の子どもと親	可	hihasegaw a12@gmail .com
にしおぎ幼児教室 ア クティブエンジェル	いっしょにあそぼう 親子のサロン	10:30~11:30 月齢に応じたおもちゃで遊びます。絵本の読み聞かせ・うた・リトミック・うんどう・制作等のプログラムがあります。応援券対象外費用があります。詳細は事業者にお問い合わせください。	今川	1回1,000円	生後2か月~1歳 の子どもと親	可	080-2246- 1088
恒川 由紀	親子で聞く「いのちの話」講座	3~5歳児のいる親を対象にした講座です。「どうやって生まれてきたの?」そんな子供の問いに対し、命の現場にいる助産師が心に届く言葉でお話します。ぜひ親子でご参加ください。土日と春夏冬休みに開講します。	荻窪	5,000円	3~5歳児の子ど もの親	可	080-3470- 0394
宝陽幼稚園	1~2歳児の親子で楽しむ びよんびよんサークル	毎週1時間、親子で楽しめるプログラム(音楽遊び・製作・わらべうた遊び等)を行っています。宝陽幼稚園に入園予定のない方でも参加できます。	上高井戸	1回750円	1~2歳児の子ど もと親	可	03-3332- 5916
学校法人野上学園 久我山幼稚園	2歳児親子教室 (ピコらん ど)	月3回 2歳児のお子さんがある親子を対象にしたサービスです。一緒に音楽的な表現、運動遊び、造形活動、絵本やお話などを専任の保育者と共に体験します。応援券対象外費用があります。詳細は事業者にお問い合わせください。	久我山	月謝制5,000円	2歳児の子どもと親	可	03-3333- 7777
光塩幼稚園	未就園児2歳児・3歳児ク ラス「そら組」(親子クラス)	1回90分 製作や園庭遊び等を親子で楽しみます。先生からのお楽しみもあります。親同士も専任教諭といういろいろな子育ての話をしませんか。応援券対象外費用があります。詳細は事業者にお問い合わせください。	高円寺南	1回1,000円	2~3歳の子ども と親	可	03-3315- 0512
(NPO) 子ども未 来研究所 (杉並まぶ りっく)	親子のアートセラピー	月1回土曜 120分 親子で色んな素材を使った創作を通して、自分を表現します。自己肯定感や想像力、自他共に認め合う大切な心を養い交流を深めます。体験レッスンあります。	下井草	1回3,000円	2歳~就学前の子 どもと親	可	suginami. mablik.art @gmail.co m
学校法人アルウィン学 園 こどもの木かげ 玉 成幼稚園	親子グループふたつの芽 成幼稚園	週1回または2回 午前 1回120分 園庭や保育室で親子で自由遊びの他、専任の保育者と共に歌や手遊び・工作・絵本・運動遊びなどを楽しみます。応援券対象外費用があります。詳細は事業者にお問い合わせください。	松庵	1回1,300円	2歳児の子どもと親	可	03-3332- 5973
ハナハウス	英語リトミック! Sing & Play	月2回 土曜 1回50分 英語による歌・ダンス・工作など、楽しいアクティビティを通して親子間・家族間の交流を深めます。応援券対象外費用があります。詳細は事業者にお問い合わせください。	松庵,西荻 北	月謝 1クール(3か 月/6回) 19,140円	4歳~就学前の子 どもと親	不可	03-6750- 8677
すぎなみシェアリング ネイチャーの会	自然と遊ぼう! ネイチャー ゲーム	年2回 日曜午後 4歳からのお子さんを対象に、区内の公園にてネイチャーゲームを行って親子で楽しく遊びながら自然とふれあうプログラムで交流を深めます。	善福寺	1回600円	4歳~就学前の子 どもと親	不可	03-5932- 2664
学校法人 松峯学園 井草幼稚園	親子参加保育	月2回 1回100分 9:30~11:10 親子で「作って遊ぼう」「リトミックと歌を楽しむ」「人形劇や紙芝居を楽しむ」など、その日ごとに主テーマを決めて幼稚園でのひとときを過ごします。	善福寺	1回500円	2~3歳の子ども と親	可	03-3399- 4131
杉並東洋幼稚園	親子で楽しむ幼児教室 ひ よこルーム	1回60分 午前 手遊び・工作・リトミック等の遊びを通して複数の親子の交流が生まれるプログラムです。	成田東	1回1,500円	2歳の子どもと親	不可	03-3311- 0086
たから幼稚園	父親(母親)・子ども参加 のふれあい遊び	月1回 午前 60分 探究型ワークショップ(英語でのワークショップ有り)を通じて子どもの探究心を育みながら親子間や他の家族との交流を深めましょう。応援券対象外費用があります。詳細は事業者にお問い合わせください。	西荻南	1回1,500円	2歳~就学前の子 どもと親	可	03-3333- 9162

## 親子で楽しむその他交流

事業者名	サービス名	サービス内容	実施場所	料金	対象	カード版 応援券	連絡先
学校法人 山本学園 明愛幼稚園	たまごクラス	年5回 平日60分 リトミック・製作・絵本の読み聞かせ等、親子で体験するクラスです。	和田	1回1,700円	1～2歳の子どもと親	不可	03-3381-4590
学校法人 山本学園 明愛幼稚園	チューリップクラブ	月3回 平日60分 リトミック・製作・絵本の読み聞かせ等、親子で体験するクラスです。	和田	1回1,700円	1～2歳の子どもと親	不可	03-3381-4590
おとりえ	親子で楽しむ積木ワークショップ	月1回 木曜・土曜 1回60分 親子で一緒にたくさんの積木で思いっきり遊びます。創造活動を通じて、表現する素晴らしさや子育ての楽しさを感じます。	和田	1回3,000円	生後8か月～就学前の子どもと親	可	090-9143-0573
カーノ・ムジカ リトミック and モンテッソーリ教室	親子で楽しむ活動の時間	月1回（土曜日午前中）乳幼児期にモンテッソーリ教育に基づいた親子で楽しむ活動です。応援券対象外費用があります。詳細は事業者にお問い合わせください。	練馬区	1回 3,000円	1歳～3歳の子どもと親	可	03-3999-8934
(社)ヴァルドルフの森 キンダーガルテンなのはな園	親子で遊ぼう（2～3歳児クラス）	1回午前90～120分 子育て環境やシュタイナー幼児教育の話、交流、人形劇鑑賞などを行います。	三鷹市	7,500円～	2～3歳の子どもと親	不可	info@nanohana-en.com
(社)ヴァルドルフの森 キンダーガルテンなのはな園	なのはな園での親子シュタイナー一日体験	1回90分 自然素材のおもちゃで遊び、リズム遊びや手遊びを楽しむこと、人形劇を見ることなど親子の触れ合いを中心にして参加者同士の交流も持ちながらシュタイナー園を実際に体験していただける講座です。	三鷹市	90分2,000円～	就学前の子どもと親	不可	info@nanohana-en.com

## 親子の集い（場の提供）

事業者名	サービス名	サービス内容	実施場所	料金	対象	カード版 応援券	連絡先
阿佐ヶ谷教会（日本基督教団）子育て広場 つぼみ	子育て広場“つぼみ”	1回120分 良質な遊具や絵本が揃っているゆつたりした空間で、親子で自由に遊んだり、交流や情報交換ができます。楽しいプログラムもあります。	阿佐谷北	1回500円	0～3歳の子どもと親	可	03-3337-5879
内田 綾子	助産師のいる子育てひろば	毎週火曜日 親子又は妊婦が自由に参加できる子育てひろばです。参加者同士の交流や助産師への相談ができます。	和泉	1回500円	1か月健診後～2歳の子どもと親、妊婦	可	090-4206-4133
(NPO) すぎなみ 子育てひろば cho uchou	親子のつどいの場～赤ちゃんカフェ～	毎週水曜 9:00～11:00 0歳児の親子を対象に交流や情報交換できる場です。	上荻	1回1,000円	0歳児の子どもと親	不可	03-3395-0135
学校法人野上学園 久我山幼稚園	子育てひろば pico baby	10:00～12:00の間で入退出自由な親子の集いです。専任教諭が親子同士の出会いをサポートし、交流を深める場を提供します。	久我山	1回500円	0～2歳児の子どもと親	可	03-3333-7777
キッズカフェ フルハウス	親子で楽しめる集いの場	お子さんはたくさんのおもちゃで遊び、お母さんはお子様を見守りながら交流やリフレッシュできる場所です。別途、追加料金・延長料金がかかります。料金の詳細は事業者にお問い合わせください。	高円寺南	1時間1,000円～	就学前の子どもと親	可	03-5913-7323
(学) 井口学園 中 瀬幼稚園	親子グランドひろば～はらっぱで親子の集い～	9:15～11:00 毎週水曜日（1～3歳）不定期（0歳）遊びを通して感覚を育て意欲の芽を広げていく場を提供します。応援券対象外費用があります。詳細は事業者にお問い合わせください。	下井草	1回500円	0～3歳の子どもと親	可	03-3395-3636
杉並こどもプロジェクト	子育てママの情報交換ひろば	月1回 第3木曜日 10:00～12:00 交流や息抜きの場として気軽に立ち寄れる場所です。楽しいイベントも開催します。	本天沼	1時間1,000円	就学前の子どもと親、妊婦	可	090-2472-3519
産前産後ケアハウス Umbilicus	おやこCafe Umbilicus 親子の集いの場	木曜～月曜 10:30～16:00 親子や妊婦さんが気軽に立ち寄れる場です。育児のお悩みなど、助産師に相談もできます。開催日は企画により変動があります。事前に予定カレンダーにて確認できます。	中野区	1回700円	就学前の子どもと親、妊婦	不可	03-6454-1033

## 観劇・人形劇・コンサート

●実施場所・料金・対象等は演目により異なります。詳細は各事業者にお問い合わせください。

事業者名	サービス名	サービス内容	実施場所	料金	対象	カード版 応援券	連絡先
杉並親子劇場	親子で生の舞台を楽しむ	年2～3回 休日午後の鑑賞会です。演劇・人形劇・コンサートなど多彩な演目のライブを親子で楽しめます。	—	—	—	不可	03-3331-4381
(NPO) すぎなみ 子育てひろば cho uchou	シュシュリミック 季節のコンサート	季節ごとにテーマを設けて、講師の歌や楽器の演奏を楽しみます。音楽に合わせて体を動かしたり楽器を使うなどで、親子で音楽に親しみます。	—	—	—	不可	03-3395-0135
こどもの成長を護る杉並ネットワーク	絵本コンサート	大型スクリーンへの投影を使った対話式絵本の読み聞かせ、ミニコンサート、参加型合唱体験を行います。	—	—	—	可	03-6763-1697

## 観劇・人形劇・コンサート

事業者名	サービス名	サービス内容	実施場所	料金	対象	カード版 応援券	連絡先
to R m a n s i o n	親子で楽しむ舞台公演	ダンス・バントマイム・人形・影絵など、視覚的に強い演習で統合芸術を親子に届ける舞台公演です。ベビシアターも実施します。	—	—	—	可	080-3410-8000
ヒロミュージックスクール	マタニティママと0歳からの親子コンサート	年数回 ピアノ・フルート・ヴァイオリンの演奏や声楽を中心に、子ども向けに映像・お話を交えたコンサートです。	—	—	—	不可	03-6804-0807
ほんわか村事務局	大人と子どもに贈るコンサート	親子で楽しめるコンサートです。くつろいだ雰囲気クラシックの名曲やお話の世界をお楽しみください。	—	—	—	可	090-9809-8428
ピアノ教室・スタジオ ArNote	親子でエンジョイ！コンサート	0歳から入場できる親子で楽しめるコンサートです。歌やピアノの生演奏の他、手遊びや楽器作りも体験できます。	—	—	—	可	090-1857-8120
人形劇団ブーク	親子で楽しむ人形劇	生の舞台の感動をお届けします。ぜひ、ご家族でお出かけください。	—	—	—	不可	03-3370-3371
スタジオ・イヴ	糸の森の音楽会～0歳から楽しめる～	年3回 糸でんわの原理を応用したオリジナル楽器「ストリングラフイ」のコンサートです。	—	—	—	不可	03-5376-3633
杉並ぞうれっしゃ合唱団	親子で楽しむファミリーコンサート	年1回 親子で楽しむファミリーコンサートです。	—	—	—	不可	03-5938-9152
有限会社エルーデ	親子で一緒に楽しむコンサート	年数回 親子で一緒に楽しむ五感を使った参加・体験型のクラシック音楽のコンサートです。大人気キャラクターのおんよくんも登場します！	—	—	—	可	03-6273-1195
言葉と音の本棚 キッチン・ワルツ	親子で楽しむスライドミュージカル	0歳から入場できるスライドミュージカルです。	—	—	—	可	050-7119-1379
Love'it音楽教室	親子で楽しむミュージカルコンサート	季節の歌やオリジナルソングで、ミュージカルユニット『福結（ふくむすび）』が織りなす音楽とお話の楽しい世界です。	—	—	—	不可	loveit.eurhymics2019@gmail.com
DA/LEDA	わたしのこもりうた	来場者がイベント内で作詞・作曲を行い、プロの音楽家のサポートで「こもりうた」を完成させるワークショップ・コンサートです。	—	—	—	可	090-6484-5492
(株)アンフィニ	0歳からの・はじめてのオーケストラ	乳幼児とその保護者を対象に、一緒に踊ったり手拍子する参加型コンサートを行います。開場中はヴァイオリンなどの楽器体験も行います。	—	—	—	可	03-6379-9770

## 季節のイベント・お祭りなど

●実施場所・料金・対象等はイベントにより異なります。詳細は各事業者にお問合せください。

事業者名	サービス名	サービス内容	実施場所	料金	対象	カード版 応援券	連絡先
(NPO) ゆるゆる ma~ma	季節のお楽しみ会	親子で交流し、季節の楽しみ会を開催します。	—	—	—	可	090-6129-3631
スポーツハイスイミングスクール 株式会社スリーループ	親子で楽しむ季節のイベント inスポーツハイ	親子で季節のイベントごとに参加できるプログラムです。	—	—	—	可	03-3316-9981
(福)八成グループ ひととき保育八成	季節のイベント	年数回 豆まき・ひなまつり・ハロウィン・クリスマス会など、親子参加の楽しいイベントを開催します。	—	—	—	不可	03-6915-0233

## 親（妊婦を含む）をサポート

### 訪問型・来所型産後ケアサービス（出産・母乳育児相談）

事業者名	サービス名	サービス内容	実施場所	料金	対象	カード版 応援券	連絡先
母乳育児相談室みずの助産院	桶谷式母乳育児相談	9：00～16：30 1回30～60分 桶谷式乳房マッサージのほか、母乳育児の相談・子育ての相談をお受けします。	阿佐谷北	初診6,000円 (2回目以降 4,000円)	2歳半前後までの 子どもの母親	可	03-5356-6916
こもれば助産院	母乳・育児相談	産後の母乳・育児相談と桶谷式乳房マッサージ。楽しい育児をお手伝いします。(完全予約制)	荻窪	初診5,500円 再 診3,850円	授乳中の母親	可	070-4488-5848
いずみ助産院	母乳育児支援 堤式乳房 マッサージ法	月～日 9：00～17：00 1回60分程度。さまざまな乳房トラブルや自己管理法、断乳ケアなど母乳育児を楽しくスムーズにできるように支援します。	荻窪	初回8,000円 (2回目以降 6,000円)	授乳中の母親	可	03-5335-9770
(有)オマタ・エステート	産前産後の「ひとときケア」	10：00～16：00 1回60分 妊娠・出産・育児について、お母さんと赤ちゃんが健やかに過ごせるよう、助産師がサポートします。マタニティ相談、母子の健康・育児相談、沐浴指導、授乳・乳房に関する相談等を行います。個室対応、お子さんの同伴も可能です。	上荻	1回5,000円又 は7,000円 初回 カルテ作成料 2,000円	就学前の子どもの 親、妊婦	不可	03-5303-7299
高木助産院	母乳育児相談	母乳育児相談、子育て相談、桶谷式乳房マッサージを行います。	下高井戸	初回5,000円 (2回目以降 3,500円)	産後1年程度まで の母親	可	090-3903-6036

**訪問型・来所型産後ケアサービス（出産・母乳育児相談）**

事業者名	サービス名	サービス内容	実施場所	料金	対象	カード版 応援券	連絡先
たらちね助産院	出産・母乳相談・子育て相談	母乳育児・乳児の子育て相談、産後から卒乳までのケアなどをいたします。オンラインサービスおよび相談のみも行っていきます。詳細は事業者にお問合せください。	高井戸東	相談のみ3,000円 ケア1回7,000円（2回目以降5,000円） 出張費2,000円 オンラインサービス：1回5,000円（2回目以降2,500円）	就学前の子どもの母親、妊婦	可	03-3331-5606
杏林大学医学部付属杉並病院	母乳育児相談室	産後の母乳相談他、子育ての相談も受けます。おひとり60分の完全予約制です。	和田	初回4,400円（2回目以降3,300円）	卒乳までの母親	不可	03-3383-1281
さわ助産院 桶谷式母乳育児相談室	母乳育児相談	日程はご相談ください。9：00～15：00 1回30分程度 乳房マッサージ（桶谷式）にて産後から断乳までの母乳育児や子育てについての相談に応じます。	世田谷区	初回6,000円（2回目以降4,000円）	産後2年程度までの母親	可	080-7045-6564
（福）康和会 久我山病院	授乳相談	授乳相談外来にて、母乳量・ミルク量が正確に哺乳できているか等の相談をお受けし、育児に関する不安の軽減につなげます。	世田谷区	1回5,000円～	卒乳までの母親	不可	03-3309-1111
堤式助産母乳育児相談処	出産・母乳育児相談	妊婦さん、産後1年程度のお母さんと赤ちゃんの笑顔のため母乳育児支援を行っています。母乳が出ない、痛い等乳房トラブルでお悩みのお母さんご相談ください。利用料金の詳細は別途事業者にお問い合わせください。	中野区	初診料2,000円 乳房マッサージ料1回6,000円	産後1年程度の母親	不可	03-5380-3810
かえる助産院 母乳育児相談室	桶谷式母乳育児相談	母乳不足・乳頭痛・乳腺炎・断乳の相談、乳房マッサージと授乳指導で楽しく母乳育児ができるよう支援します。	中野区	初診：1回6,000円 再診：1回4,000円	産後2年程度までの母親	可	03-3330-5510
松が丘助産院	出産・子育て母乳相談	妊娠中や出産に対するお悩みやご相談に応じます。母乳育児や子育ての相談および母乳マッサージを行います。	中野区	1回6,000円（別途初診料有）	授乳中の母親、妊婦	不可	03-5343-6071
しらすぎふれあい助産院	出産・母乳育児相談	1回60分 赤ちゃんの吸嚙にならった母乳ケア（BSケア）で、母乳のお悩み解決をサポートします。育児相談や出産に関するご相談もお受けしております。	中野区	1回6,600円	産後1年程度の母親、妊婦	不可	03-3339-5356
中野坂上助産院 桶谷式母乳育児相談室	桶谷式母乳育児相談	9:00～14:00 母乳育児相談では、母乳不足、上手く飲めない、乳房トラブル、断乳、母乳育児に関する相談を行います。	中野区	1回6,000円（2回目以降4,000円）	授乳中から卒乳までの母親	可	03-5937-0183
ネウボラハウス びよぼこ中野助産院	授乳・育児支援	9：00～20：00 母乳トラブル・離乳食・卒乳など、妊娠期から産後の子育てスタート全般をサポートします。英語も対応可能です。	中野区,利用者宅	1回6,000円 出張費1,000円 時間外加算3,000円	産後1年程度までの母親、妊婦	可	090-5820-5851
吉祥寺はな助産院・母乳育児相談室	母乳育児相談	9：00～17：00 母乳のお悩みを桶谷式マッサージにて解消します。産後の母乳育児相談・育児相談もお受けします。	武蔵野市	初診6,000円（2回目以降4,000円）	2歳前後の子どもの母親	可	0422-41-1108
（社）桶谷式母乳育児推進協会	出産・母乳育児相談	1回30～60分 母乳不足・乳頭痛・乳腺炎・断乳の相談とケアをします。母乳育児をしたいと思っているお母さんと赤ちゃんのための相談室です。	その他区外	1回6,000円（2回目以降4,000円）	妊婦・産後1年程度までの母	不可	03-5291-1008
あかり助産院	桶谷式母乳育児相談	1回30分程度 母乳マッサージ。お産後から断乳までの母乳育児についてのご相談に応じます。	その他区外	初回6,000円（2回以降4,000円）	産後1年程度までの母親	可	042-207-7962
ちようふ桶谷式母乳育児相談室	母乳育児相談	1回60分～ 母乳育児に関する相談及びケアを行います。	その他区外	初回6,000円（2回目以降4,000円）	産後1年程度までの母親	可	042-430-5225
南俊江（出張専門）	出産・母乳育児相談	妊婦・授乳中の方を対象に、母乳育児に関する相談・母乳ケアを行います。	利用者宅	1回7,000円（2回目以降6,000円） 妊婦3,000円	就学前の子どもの母親、妊婦	可	090-3810-6502
坂本 純子	母乳・子育て相談（出張）	1回60～90分 お母さんが心と身体をリラックスして子育てしていけるよう、ご自宅に伺い乳房マッサージ・子育て相談を行います。	利用者宅	1回7,000円（2回目以降6,000円） 別途交通費	産後～卒乳頃までの母親	可	080-2065-3404
恒川 由紀	骨盤から診た出産・母乳育児相談、産後の体調相談	産後～卒乳頃までのお母さんを対象にしたサービスです。骨盤から診て母乳や体調不良を改善します。断乳卒乳相談も受け付けています。	利用者宅	初回7,000円（2回目以降6,500円） 別途訪問費	産後～卒乳頃までの母親	可	080-3470-0394

訪問型・来所型産後ケアサービス（出産・母乳育児相談）

事業者名	サービス名	サービス内容	実施場所	料金	対象	カード版 応援券	連絡先
麻の実助産所	出産・母乳育児・子育て相談	訪問による乳房のケアと母乳育児の相談です。吸わせ方・抱き方・混合の場合のミルクの足し方など、子育ての相談にも対応します。卒乳の相談とケアも承ります。1回60分。延長の場合は1,000円/～30分 加算となります。	利用者宅	初回7,000円 (2回目以降 6,000円)、妊 婦5,000円～ 別 途交通費	卒乳までの母親、 妊婦	可	090-1735- 4047
織田 涼子	母乳・育児相談	1回60分 母乳育児全般におけるトラブルや、悩み、抱き方など、断乳卒乳まで赤ちゃんおっぱい育児で健康な赤ちゃんを育てるコツを提供します。	利用者宅	初回7,000円 (2回目以降 6,000円/妊婦 5,000円～)	授乳中の母親	可	090-9268- 4650
くみえ訪問助産師	母乳育児相談	1回90分 桶谷式マッサージにて、お産直後の授乳の仕方から、母乳育児相談・子育て相談をお受けします。	利用者宅	1回8,000円	産後2年程度まで の母親	可	090-4926- 4579
佐々木 美香	妊婦相談・母乳育児相談	赤ちゃんの授乳練習、母乳が足りているか、抱っこ仕方、お母さんの身体のケアなど育児を包括的にサポートします。ホームページよりお気軽にお問合せ下さい。	利用者宅	1回7,000円～	就学前の子どもの 親、妊婦	可	happy@chi chiso- dan.com
佐々木 美香	(オンライン) 妊婦相談・母乳育児相談	月1～2回 1回60分 妊娠中のささいな悩みから出産後の赤ちゃんや母乳、ミルクの悩みまでお伺いし、アドバイスや提案をします。	利用者宅	1回60分7,000 円	就学前の子どもの 親、妊婦	可	happy@chi chiso- dan.com
内田 綾子	妊娠・授乳・育児相談	初回90分、2回目以降60分 ご自宅に伺い、妊娠中の個別相談、出産直後から卒乳・断乳までの授乳相談・母乳ケア、抱っこや離乳食・発育などの育児相談を行っています。緊急時ご相談ください。ホームページからも受付可能です。	利用者宅	1回9,000円 2 回目以降7,000 円	授乳中の母親、妊 婦	可	090-4206- 4133
内田 綾子	(オンライン) 妊娠・授乳・育児相談	1回30分又は60分 9:00～17:00 オンラインにて妊娠・出産・産後に向けた相談、授乳・育児相談を行っています。ホームページからも受付可能です。	利用者宅	30分3,000円、 60分5,000円	産後1年程度の母 親、妊婦	可	090-4206- 4133
くがやま助産院	おっぱいトラブル 授乳や離乳食・卒乳などの育児相談	9:00～17:00 妊娠中から卒乳までのセルフケアを含めた全般的なご相談承ります。国際認定ラクテーションコンサルタントです。時間外・休日は応相談、留守番電話にメッセージ可能です。	利用者宅、 宮前	1回6,000円	就学前の子どもの 親、妊婦	可	080-4507- 1040
助産師 えん	妊娠・出産・育児・母乳相談 (B Sケア)	訪問にて産前産後の体調不良のケア・乳房ケア・セルフケアなどの育児相談を行います。緊急時ご相談ください。公式LINE・ホームページからも受付可能です。	利用者宅	初回11,000円 (2回目以降 7,000円～)	就学前の子どもの 母親、妊婦	可	080-4118- 3951
清水 茜	母乳育児相談	初回90分 2回目以降60分 母乳に関する相談を受け、トラブルに対処します。NICU卒業のお子さんの相談も承ります。	利用者宅	1回7,000円 (2 回目以降6,000 円)	授乳中の母親、妊 婦	可	https://shu ttyoubonyu soudanmo mo.jimdofr ee.com/
立石 由香麗	マタニティ相談・授乳相談・育児相談	1回60分 10:00～17:00 妊娠中から産後までの母乳相談やトラブルの改善、育児相談を行います。	利用者宅	1回5,000円	就学前の母親、妊 婦	可	080-5083- 4475
立石 由香麗	母乳ケア	1回60分 10:00～17:00 母乳が飲めない、出ない、おっぱいが痛い、白斑がある、乳腺炎などのトラブルを、痛くない母乳マッサージで改善します。	利用者宅	1回5,000円	授乳中の母親、妊 婦	可	080-5083- 4475
出張専門 向谷地 幸子	出産・母乳育児相談	初回90分 2回目以降60分 9:00～17:00 ご自宅に伺い、妊娠中や出産のご相談。母乳育児に関するご相談や、乳房ケアを行います。	利用者宅	1回7,000円 (2 回目以降6,000 円)	産後1年程度まで の母親、妊婦	可	090-9848- 7043
出張専門はこくさ助産院	妊娠・出産・育児・母乳相談	1回60分 妊娠・出産・育児の相談や乳房ケアなど、お母さんの心と身体のリラックスをサポートします。	利用者宅	1回11,000円 (2回目以降 10,000円)	産後1年程度まで の母親、妊婦	可	090-6171- 7117
松原 淳子	母乳育児支援 出産後の方と授乳を練習します	出産退院後で直接授乳が不慣れな方・吸着が難しい方・赤ちゃんにミルクを飲ませるのが苦手な方に練習実施で寄り添います。育休明け復帰後の方の乳房ケアもお手伝いいたします。日時にご相談ください。	利用者宅	1回5,000円	授乳中の母親	可	posparto@ rakumail.c om
あや助産所	母乳育児・子育て相談	平日9:00～17:30 土日祝日は電話にて相談に応じます。初診90分・再診60分、ご出産直後から断乳まで、笑顔の育児を応援します。	利用者宅	初診11,000円 再診9,000円 (交通費実費)	授乳中の母親	可	090-1734- 8641
出張専門 岡田いずみ	母乳育児相談	1回60～120分 9:00～17:00 ご自宅でリラックスしながら母乳育児相談をお受けします。親子が笑顔で過ごせるよう、生活に合わせてサポートします。ホームページや公式LINEよりお気軽にお問い合わせください。	利用者宅	60分9,000円、 120分18,000 円 (交通費込)	就学前の子どもの 母親、妊婦	可	090-4728- 7948

産前・産後のからだを動かす講座

事業者名	サービス名	サービス内容	実施場所	料金	対象	カード版 応援券	連絡先
mimi pilates studio	マタニティピラティスとママピラティス	1回60分 出産、子育てに向けて骨盤、背骨を中心に整え体力作りをサポートします。	阿佐谷北、阿佐谷南、荻窪	1回3,000円	産後1年程度までの母親、妊婦（20週以降）	可	090-5817-4117
株式会社 オーチャー	産後ピラティス教室	第1木曜 妊娠・出産で傷ついた骨盤底筋群を柔軟に元に戻し、育児による腰痛・肩こりなど不調の改善を目指します。正しい育児姿勢のポイントを学べます。お子さんの同伴が可能です。	阿佐谷北、梅里	1回2,000円	産後1年程度までの母親	可	03-5356-9501
m therapy	産前産後ママの"心と体の調整ヨガ"/mm yoga	毎月第1月曜日 1回60分 少人数制のやさしいストレッチヨガクラスです。産前産後のママの育児による心身の負担を軽減し、安心してリフレッシュできる場を提供します。地域のママ同士の交流促進にもつながります。お子さんの同伴が可能です。	阿佐谷北	1回3,000円	産後1年以内の子どもの母親、妊婦	不可	momokastyle.yoga@gmail.com
内田 綾子	マタニティヨーガ・産後ヨーガ	月2回程度 1回60分 妊娠中は個別に出産や産後のお話をしています。ヨーガで身体と呼吸を整えてすこやかに過ごしましょう。	和泉	1回3,500円	産後1年程度の母親、妊婦（20週以降）	可	090-4206-4133
Physio Athlete Support	産後のリズムトレーニング&フィットネス	1回60分 午前 音楽に合わせて楽しくリラックスする産後ママのためのプログラムです。ストレッチや体幹・インナーマッスル等のトレーニングで心身の不調を改善します。	和泉	1回2,500円	産後1年程度までの母親	可	03-6313-6119
ヨガまる	産後ヨガ	産後のお母さんの骨盤調整を促すヨガプログラムです。	梅里	1回2,900円（体験2,000円） 3回8,000円	産後1年程度までの母親	不可	080-1162-9548
ヨガまる	マタニティヨーガ	1回75分 妊婦さんのためのヨガです。母体のリラックスと呼吸法を学ぶこと、体力増進により安産を促すヨガを行います。	梅里	1回2,900円（体験2,000円） 3回8,000円	妊婦（20週以降）	不可	080-1162-9548
白石あすか 産前産後ボール&フィットネス	ボール&リリース	1回60分 午前 産前産後の体に配慮したバランスボールでの有酸素運動（ボールフィット）とフォームローラーを使ったコンディショニング（ボディリリース）を組み合わせたプログラムです。凝り固まった全身を整え、体力回復とリフレッシュを促します。	梅里、堀ノ内、中野区	1回3,000円	産後1年程度までの母親、妊婦（20週以降）	可	090-2429-8310
Mamma Yoga	ママの心と身体を労わる産後ヨガ	第2・4水曜 11:00~12:15 妊娠・出産・育児で感じる身体のマイナートラブルの軽減と心のリラックスを目指すヨガです。お子さんの同伴が可能です。	梅里	1回1,500円	産後1年程度までの母親	可	machandafu@gmail.com
シダックス大新東ヒューマンサービス株式会社	産後ヨガ	1回90分 午前 ヨガで産後の身体を整えます。赤ちゃんと一緒に参加し、お母さん同士で子育ての悩みや不安を共有・共感しましょう。	永福	1回1,000円	産後1年程度までの母親	可	03-3322-7141
恒川 由紀	産後のお母さんのための骨盤ケア講座	産後は多くの方が骨盤に歪みが生じています。なぜ起きるのか。助産師の視点で伝え、育児しながらできる体操をお教えます。応援券対象外費用があります。詳細は事業者にお問い合わせください。	荻窪	1回4,400円	産後1年程度までの母親	可	080-3470-0394
ヨガBeyond 荻窪駅前教室	産後ママの骨盤調整&リラックスヨガ	週2回 1回70分 産後のお母さん向けのヨガクラスです。骨盤周りを中心に整え、抱っこや授乳で凝った背中や肩の凝りをほぐします。身体はもちろん、心に効くヨガでリフレッシュしましょう。	荻窪	1回2,500円 体験1,500円	産後1年程度までの母親	可	03-4405-4512
ヨガBeyond 荻窪駅前教室	マタニティヨガ	1回60分 妊娠期を快適に過ごすためのマタニティヨガクラスです。腰痛の軽減や脚のむくみを解消します。出産にも役立つ呼吸法やリラックスを身につけ、穏やかな妊娠期を過ごしましょう。	荻窪	1回2,500円	妊婦（20週以降）	可	03-4405-4512
スタジオ・オズ（オズの会）	産後ママのバレエエクササイズ	1回75分 産後のお母さんのためのエクササイズです。バレエ、ストレッチ、ヨガの要素を取り入れた独自のプログラムです。	上荻	1回1,500円（体験1,000円）	産後1年程度までの母親	可	03-6383-1210
K c o	ブレママの骨盤ケア&リリース「マタニティ・インスパイリング」	月1~2回60分 骨盤を支える筋肉をストレッチ・強化したり簡単な血流アップや身体全体をリラックスさせることで、早産や体重過多の改善、妊娠期の腰痛・膝痛の改善をしながら心身ともに健康的な身体づくりを行います。	上荻	1回2,000円	妊婦（20週以降）	可	090-5752-4041
K c o	ママの骨盤底筋ケア&リリース「らぶトレ&ポーサルエクササイズ」	年4回60分 骨盤底筋をストレッチ・強化して産前産後の尿漏れの予防・改善を行います。簡単な血流アップや筋トレにより、身体全体をリラックスさせ、妊娠中や育児による腰痛・膝痛の改善、肩こりの解消をしながら健康的な身体づくりを行います。	上荻	1回1,500円	産後1年程度の母親、妊婦（20週以降）	可	090-5752-4041
スタジオ・ハートビート(株)WILL EVER	産後ママのベリーダンス	午後60分 楽しいベリーダンスで産後の身体をシェイプアップしていきます。インナーマッスルを使い骨盤の調整にも最適です。応援券対象外費用があります。詳細は事業者にお問い合わせください。	上荻	1回2,500円	産後1年程度までの母親	不可	03-6794-7712

産前・産後のからだを動かす講座

事業者名	サービス名	サービス内容	実施場所	料金	対象	カード版 応援券	連絡先
スタジオ・ハートビート (株)WILL EVER	産後ママのバレエ	午前60分 産後のお母さんのための身体作り、シェイプアップ・筋力アップのためのストレッチ、バーレッスンを中心としたバレエクラスです。	上荻	1回2,500円	産後1年程度までの母親	不可	03-6794-7712
スタジオ・ハートビート (株)WILL EVER	産後ママのストレッチ	午後60分 産後の骨盤調整とトレーニング、身体のゆがみ改善と姿勢矯正エクササイズを行います。	上荻	1回2,500円	産後1年程度までの母親	不可	03-6794-7712
ママコ	産後ママのための骨盤底筋エクササイズ	水曜 14:00～14:30 トレーニングツール「ひめトレ」を使い、骨盤底筋などのインナーマッスルを鍛えます。座った状態で行うので、産後の体力のない方や運動の苦手な方も無理なく参加いただけます。	上荻	1回2,000円	産後1年以内の子どもの母親	可	03-6279-9794
WaWaPARK	産後トータルケア（ココロとカラダメンテナンス）	1回120分 産後、不安定な心と身体の両方をケアします。バランスボールエクササイズと骨盤底筋、骨盤股関節調整、産後脳内ワークを総合的に取入れた内容です。お子さんの同伴も可能です。	上高井戸、高井戸東	1回3,500円	産後1年程度までの母親	可	090-2719-9710
健康堂鍼灸院	産後のストレッチ体操講座	水・金曜 午前 50分。産後の身体に負担をかけない動きや呼吸法で腰痛の軽減・骨盤を整えるストレッチを行います。	久我山	1回3,000円	産後1年程度までの母親	可	03-3247-1605
学校法人野上学園 久我山幼稚園	産後の母への骨盤エクササイズ	月1回75分の骨盤調整エクササイズです。お母さんが健康に子育てができるようサポートします。応援券対象外費用があります。詳細は事業者にお問い合わせください。	久我山	1回2,500円	産後1年程度までの母親	可	03-3333-7777
HanariyaYoga	ヨガママで骨盤調整	1回75分 Yogaで産後特有のトラブル対策を、骨盤を整えるポーズを中心に当日の体調に合わせヨガやセルフケアを行います。肩こり対策も大好評。開催日時等、詳細はHPでご確認ください。	高円寺北、三鷹市	1回1,500円	産後1年程度までの母親	可	hanariya@hanariya.com
HanariyaYoga	マタニティヨガ	1回75分 骨盤ケアに注目したヨガで、ご自身と赤ちゃんの力をサポートする安産力を養います。マイナートラブル対策も。ベアのポーズで交流を深めます。開催日時等、詳細はHPでご確認ください。	高円寺北、三鷹市	1回1,500円	妊婦（20週以降）	可	hanariya@hanariya.com
K c o	産後のママの骨盤ケア「インスパイリング・エクササイズ」	1回60分 産後のお母さんの体調と骨盤の改善を目的にインスパイリング・エクササイズを行います。赤ちゃんの同伴ができます。	高円寺南、阿佐谷南、下井草	1回2,000円～	産後1年程度までの母親	可	090-5752-4041
Aromam & Babe子 育て応援団	産後ママの心と体にやさしいエクササイズ	1回60分 産後の身体（腹部や骨盤）のケアだけではなく、自律神経やメンタルに対しても向き合いながら、出産後に不安定になっているお母さんの心と体を支えます。	高円寺南	1回2,000円 (初回1,000円)	産後1年程度までの母親	可	090-1808-4615
和	産後の骨盤調整ヨガ	金曜 午前90分 骨盤の調整など、産後の心と身体を整えます。お子さんと一緒に参加できます。	高円寺南	1回1,500円	産後1年程度までの母親	可	090-7964-4396
(NPO) ゆるゆる ma～ma	子連れでshantih Yoga(シャンティヨガ)	毎月第木4曜日10:00～11:00 産後ママの身体を考慮したプログラムです。ヨーガの哲学に触れながら、瞑想・調気法・ポーズを無理なく楽しくマイペースに行います。お子さんと一緒に参加もできます。	下井草	1回2,000円	産後1年程度までの母親	可	090-6129-3631
A B N バレエ&ス トレッチ	産後ママのバレエ&ストレッチ	1回60～90分 月3回 産後の体の引き締めを中心に、バレエの基礎を取り入れて体幹作りを行います。お子さんと一緒に参加できます。	下井草	1回1,000円	産後1年程度までの母親	可	090-6048-0800
たらちね助産院	産後ヨガ	産後の身体を整えて育児を楽しむプログラムです。オンラインサービスもあります。詳細は事業者にお問い合わせください。	高井戸東	1回2,500円 (2回目以降2,000円) オンラインサービス: 1回5,000円 (2回目以降2,500円)	産後1年程度までの母親	可	03-3331-5606
たらちね助産院	マタニティ・ヨガクラス	産前の身体を整えて育児を楽しむプログラムです。オンラインサービスもあります。詳細は事業者にお問い合わせください。	高井戸東	1回2,500円 (2回目以降2,000円) オンラインサービス: 1回5,000円 (2回目以降2,500円)	妊婦（20週以降）	可	03-3331-5606
(株)クリーンテック	産後ママのy o g a	月2～3回 1回75分 親子でヨガを楽しみ、ストレス解消しましょう。	高井戸東、荻窪、梅里	1回2,500円	産後3か月～1年程度までの母親	可	yumiyoga.jp@gmail.com
へびマッサージ「R i o n' R o o m〜お んの部屋」	ママも体を動かしてリフレッシュ「おやこヨガ」	1回90分 赤ちゃんと一緒に参加できるおやこヨガで産後の身体を動かしてリフレッシュします。	高井戸東、下井草、清水	1回2,000円	産後1年程度までの母親	可	090-3537-2665

## 産前・産後のからだを動かす講座

事業者名	サービス名	サービス内容	実施場所	料金	対象	カード版 応援券	連絡先
マタニティヨガ☆ママヨガ	産後のお母さんのための☆ママヨガ	週1回午前9分 ヨガの呼吸法やポーズで、美しく健康的な体づくりのお手伝いをします。お子さんの同伴が可能です。	高井戸東, 浜田山	1回2,000円	0~1歳の子どもの母親	可	yogalileyoga@yahoo.co.jp
きままヨガ	産後ママの骨盤底筋力カバリヨガ	月2~3回 午前 骨盤底筋を戻すためのヨガクラスです。骨盤底筋を中心にストレッチやトレーニングを取り入れ、産後の身体を整えています。お子さんの同伴も可能です。	成田西, 高円寺南, 和泉	1回2,000円	産後1年程度までの母親	可	formama.yoga@gmail.com
織田 涼子	妊婦、産後ママの骨盤・姿勢美ヨガクラス	週1回午前 骨盤底筋や姿勢から美しく！呼吸と身体の動きの調和とメディテーションで、心も体もリフレッシュします。お子さんと一緒に参加できます。	成田東	1回2,500円	産後1年程度までの母親、妊婦(20週以降)	可	090-9268-4650
フラメンコブーロ	産後の母のヨガメンコ(フラメンコ、ヨガ)	ヨガとフラメンコを取り入れたヨガメンコで、産後の身体を癒します。	西荻南, 西荻北	1回3,000円 (月4回10,000円)	産後3か月以降~1年程度の母親	可	090-4173-4412
MCSpace	産後のママヨガwithハッピー	月4回 木曜 午前10:45~60分 育児による疲れを癒し、身体を動かしながら参加者との絆を深めます。お子さんと一緒に参加できます。	西荻南	月謝制8,000円	産後1年程度の母親	可	03-5941-3065
studio mukunoki	産後ヨガ	1回60分 産後の身体を無理なく動かし、心身の回復を促していくヨガクラスです。身体の引き締めや育児による疲れを解消します。お子さんと一緒に参加できます。	浜田山, 荻窪	1回2,000円	産後1年程度までの母親	可	info@iizukajunko.com
studio mukunoki	マタニティヨガ	1回60分 ヨガの呼吸法と動きで心身ともに深くリラックスし、妊娠期の不安を解消します。腰痛や股関節痛の軽減も期待できます。	浜田山, 荻窪	1回2,000円	妊婦(20週以降)	可	info@iizukajunko.com
Yoga RILATO ヨガリレート	マタニティヨガ、ママヨガ	1回60分、毎週土曜日開催。デリケートな産前産後・ママの身体を整えるクラスです。筋力・柔軟性が高まり、心が穏やかに落ち着きます。初心者歓迎、個々のレベルに合わせて丁寧に指導します。お子さん連れでお気軽にお越しください。	方南, 和田, 中野区	1回2,500円	産後1年程度までの母親、妊婦(20週以降)	可	yogarilato@gmail.com
いずみ子育ての会	産後ママのためのヨガ&エクササイズ	月2回 60分 産後の体力回復と緩んだ骨盤を刺激して引き締まった体型にしていきます。お子さんと一緒に参加もできます。	方南, 和泉	1回2,000円	産後1年程度までの母親	可	izumi.childrearing@gmail.com
スポーツハイツスイミングスクール 株式会社スリーループ	産後のママのウェルネスサポート	産後1年程度のお母さんを対象にした体調管理と運動不足解消を図るプログラムです。	堀ノ内	事業者HPをご確認ください。	産後1年程度までの母親	可	03-3316-9981
フラメンコブーロ	西荻窪 産後の母の癒しヨガ	静かな呼吸とゆったりとした動きで全身をリラックスするヨガで、産後の身体を癒します。	南荻窪, 西荻北	1回90分1,300円	産後1年程度までの母親	可	090-4173-4412
Dream Yoga	産前&産後ママYoga	月4回 1回60分 妊婦さんはお腹の赤ちゃんと共に深くゆったりとした呼吸とポーズでリラックス。産後のママはボディシェイプと同時に子育てのストレスも解消しましょう。	桃井	1回1,000円 体験500円	産後1年程度までの母親、妊婦(20週以降)	不可	090-3002-3209
白石あすか 産前産後ボール&フィットネス	はじめてのボールフィット	1回60分 午前 初めての方向けです。産前産後の体に配慮したバランスボールでの有酸素運動で体を動かして不調を解消します。	和田, 高円寺南, 中野区	1回2,000円	産後1年程度までの母親、妊婦(20週以降)	可	090-2429-8310
白石あすか 産前産後ボール&フィットネス	ボールフィット	1回60分 午前 バランスボールの基礎です。息のはずむ運動強度の有酸素運動で運動不足を解消しリラックスを促します。生後7か月までの赤ちゃんは同伴可能です。	和田, 高円寺南, 中野区	1回2,500円	産後1年程度までの母親、妊婦(20週以降)	可	090-2429-8310
白石あすか 産前産後ボール&フィットネス	ボールフィット90	1回90分 午前 バランスボールの応用です。有酸素運動に加えて、ウォーキングや筋トレ、ストレッチに取り組み、筋力アップを目指します。生後7か月までの赤ちゃんは同伴可能です。	和田, 高円寺南, 中野区	1回3,500円	産後1年程度までの母親、妊婦(20週以降)	可	090-2429-8310
白石あすか 産前産後ボール&フィットネス	産後リカバリー	1回90分 午前 産後の心身の健康回復を目的とした全4回のプログラムです。産後の体に配慮したバランスボールでの有酸素運動で産後特有の不調を解消します。生後7か月までの赤ちゃんは同伴可能です。	和田, 高円寺南, 中野区	1回4,000円	産後1年程度までの母親	可	090-2429-8310
(NPO) 子育て支援グループ amigo	産後ヨガ	火曜 午前 産後2か月~7か月のお母さんを対象に、バランスボールを使った有酸素運動や産後の心身を整えるためのヨガを行います。お子さんと一緒に参加もできます。	世田谷区	1回2,000円	産後2~7か月までの母親	可	03-3328-4411
(NPO) 子育て支援グループ amigo	マタニティヨガ	月曜 午前 自分の身体や気持ちに向き合い、妊娠期を快適に過ごせるようにサポートします。	世田谷区	1回2,000円	妊婦(20週以降)	可	03-3328-4411
AHA DANCE SCHOOL	産後のママのためのダンス	午前60分 産後ママのためのストレッチとダンスのプログラムです。産後の身体に負担をかけずに楽しめます。お子さんの同伴も可能です。	世田谷区	1回2,000円	産後1年程度までの母親	可	090-6547-9319
AHA DANCE SCHOOL	産後のママのためのヨガ	午前60分 産後ママのためのヨガプログラムです。産後の身体に負担をかけず楽しめます。お子さんの同伴も可能です。	世田谷区	1回2,000円	産後1年程度までの母親	可	090-6547-9319

## 産前・産後のからだを動かす講座

事業者名	サービス名	サービス内容	実施場所	料金	対象	カード版 応援券	連絡先
助産師 えん	産前産後のリラクゼーション ストレッチ	1回75分 呼吸に合わせ身体をゆだねて動かす、心と身体を整えるストレッチです。お子さんの同伴も可能です。	中野区	1回3,500円	産後1年程度までの母親、妊婦 (20週以降)	可	080-4118-3951
ママのための子連れで おけいこ MOWO	産後ヨガ	月1 回60分 産後の母親を対象にしたヨガです。産後の身体の回復や体力回復の助けとなるような動きを取り入れています。お子さんの同伴が可能です。	中野区	1回2,000円	産後1年程度までの母親	可	070-9065-5493
(NPO)マドレポニータ	産後ケア教室 (大泉学園)	1クール4回 1回120分 産後に必要な3つの要素、有酸素運動・コミュニケーション・セルフケアをムダなく盛り込んだ講座です。生後210日までのお子さんと一緒に参加もできます。	練馬区	1クール16,080円	産後1年程度までの母親	可	050-5316-1247
(NPO)マドレポニータ	産後ケア教室 (三鷹)	1クール4回 1回120分 産後に必要な3つの要素、有酸素運動・コミュニケーション・セルフケアをムダなく盛り込んだ講座です。生後210日までのお子さんと一緒に参加もできます。	三鷹市	1クール15,640円	産後1年程度までの母親	可	050-5316-1247
ベビーマッサージ「Rion Room〜りおんの部屋」	(オンライン) ママも体を動かしてリフレッシュ「おやこヨガ」	1回90分 オンライン (zoom) を利用して、お母さんが赤ちゃんと一緒に動いてポーズをとったり、手遊びタイムがあります。お母さんも身体が楽になり、子育てに前向きな気持ちになれるようにします。	利用者宅	1回2,000円	産後1年程度までの母親	可	090-3537-2665
ヨガまる	(オンライン) マタニティヨガ	全3回60分 出産へ向けての身体づくり、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場を提供し、孤育て、産後鬱を防止するようなつながり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。	利用者宅	3回8,000円 (体験2,000円)	妊婦 (20週以降)	不可	080-1162-9548
ヨガまる	(オンライン) 産後ヨガ	産後9週目〜1年くらいのお母さんの体力回復、骨盤調整を目的としたオンラインレッスンです。	利用者宅	1回2,900円 (体験2,000円) 3回8,000円	産後1年程度までの母親	不可	080-1162-9548
ヨガBeyond 荻窪駅前教室	(オンライン) 産後ママの骨盤調整&リラックスヨガ	平日週2回 1回60分 産後のお母さん向けのヨガクラスです。骨盤周りを中心に整え、抱っこや授乳で凝った背中や肩の凝りをほくします。身体はもちろん、心に効くヨガでリフレッシュしましょう。	利用者宅	1回2,500円 体験1,500円	産後1年程度までの母親	可	03-4405-4512
ヨガBeyond 荻窪駅前教室	(オンライン) マタニティヨガ	土曜 1回60分 妊娠期を快適に過ごすためのマタニティヨガクラスです。腰痛の軽減や足のむくみを解消します。出産にも役立つ呼吸法やリラックスを身につけ、穏やかな妊娠期を過ごしましょう。	利用者宅	1回2,000円	妊婦 (20週以降)	可	03-4405-4512
Dream Yoga	(オンライン) 産前&産後ママYoga	平日週2回・土曜日2回 1回60分 妊婦さんはお腹の赤ちゃんと共に深くゆったりとした呼吸とポーズでリラックス。産後のママはボディシェイプと同時に子育てのストレスも解消しましょう。	利用者宅	1回1,000円 体験500円	産後1年程度までの母親、妊婦 (20週以降)	不可	090-3002-3209
Yoga RILATO ヨガリポート	(オンライン) マタニティヨガ、ママヨガ	ZOOM使用、1回60分のオンラインヨガです。週一回開催。カメラオフ可能です。	利用者宅	1回1,000円	産後1年程度までの母親、妊婦 (20週以降)	可	yogarilato@gmail.com
studio mukunoki	(オンライン) 産後ヨガ	1回45分 体をほぐし心身の回復を促していくヨガクラスです。呼吸法も用いてリラックスや気持ちを切り替える練習を行います。レッスン前後にコミュニケーションも取っていきます。	利用者宅	1回1,000円	産後1年程度までの母親	可	info@iizukajunko.com
WaWa PARK	(オンライン) 産後トータルケア (ココロとカラダメンテナンス)	1回120分 全6回 バランスボールエクササイズ・家でできるセルフケア・産後脳のお母さんたちへの脳トレワークからなるトータルケアクラスです。お子さんの同伴も可能です。	利用者宅	6回21,000円	産後1年程度までの母親	可	090-2719-9710

## 産前・産後の日常生活のお世話

事業者名	サービス名	サービス内容	実施場所	料金	対象	カード版 応援券	連絡先
(株) ラヴィ	産後ケア〜赤ちゃんケア	産後2か月程度までのお母さんに対して、赤ちゃんの沐浴・新生児の育児補助・上のお子さんのお世話・家事援助を行います。産後ケアは3時間〜、赤ちゃんケアは2時間〜ご利用いただけます。利用料金は1時間の金額です。	利用者宅	1時間2,800円 (産後ケア)、1時間2,300円 (赤ちゃんケア)	産後2か月程度までの母親	可	03-3403-9561
(株) ママMATE	産前・産後の支援	産後のお母さんの心身の支援を目的として、研修を受けた経験者がお手伝い致します。	利用者宅	1時間3,630円	産後1年程度までの母親、妊婦	不可	04-7181-8100
(株) タカミサプライ	産前・産後ケアサービス	保育サービスと家事のサービスの組み合わせによる産後のケアを行います。利用料金の詳細は事業者にお問合せください。	利用者宅	1時間2,700円〜	産後1年程度までの母親、妊婦	可	03-3463-8777

## 産前・産後の日常生活のお世話

事業者名	サービス名	サービス内容	実施場所	料金	対象	カード版 応援券	連絡先
(株)ニューマン ミミー 東京	産前産後のケアと家事援助 サービス	妊婦さん、産後4か月程度までのお母さんを対象に、赤ちゃんの沐浴や上のお子さんのお世話と家事（掃除、洗濯、買物、食事の支度）のお手伝いを行います。利用は3時間～(30分単位) 承ります。	利用者宅	1時間3,000円 ～	産後4か月程度の 母親、妊婦	不可	0422-38- 6314
(株) ジャパンベビー シッターサービス	産前産後母子ケア	産前、産後40日程度の期間、お母さんのお手伝い（買い物、洗濯、部屋の掃除や食事の支度）や赤ちゃんのお世話、兄弟のお世話などを行います。	利用者宅	3時間×7日間 =91,476円 4時間×7日間 =110,880円	産後40日程度の 母親、妊婦	不可	03-3423- 1251
(株) マザーグース	産後のお手伝い	買物、簡単な掃除や家事、沐浴など、産後のお手伝いをいたします。3日前までにご予約をお願いします。料金の詳細は事業者にお問い合わせください。	利用者宅	1時間2,750円 (2時間～受 付)	産後1年程度まで の母親	可	080-9429- 4008
(NPO) すぎなみ 子育てひろば cho u chou	産前・産後支援ヘルパー	自宅での料理や掃除などの家事、沐浴、健診の付き添い、上の子のお世話など産後のお母さんのお手伝いをします。応援券対象外費用があります。詳細は事業者にお問い合わせください。	利用者宅	1時間2,000円	産後1年までの母 親、妊婦	不可	03-6913- 5211
サンフラワー・A 株式 会社	サンフラワーの産前・産後ケ アサービス	お母さんの心と身体に休息を、沐浴や掃除、洗濯、料理などをお手伝いします。子育てについてもお気軽にご相談ください！！	利用者宅	1時間3,850円 ～	産後1年程度まで の母親、妊婦	不可	03-5396- 8400
マーマ・オフィスポケット (株)	産前・産後のケア（赤ちゃん のお世話・お母さんのお手伝 い）	出産後の沐浴・家事（掃除・洗濯・買い物・食事の支度等）・上の子の世話・授乳・幼稚園の送迎等を行います。利用は2時間から承ります。	利用者宅	1時間3,080円 ～（交通費別 途）	産後1年程度まで の母親、妊婦	不可	045-982- 7715
(NPO) 子育て支 援グループ amig o	産後支援ヘルパー マザリン グ・ヘル パー	妊娠中～出産直後（産後2か月程度）の女性に適した食事づくりを中心とした家事支援や産後の生活全般のコーディネート、相談などを行います。産後コーディネートを受けることが必須条件です。応援券対象外費用があります。詳細は事業者にお問い合わせください。	利用者宅	2.5時間5,000 円	産後2か月程度ま での母親、妊婦	可	03-3328- 4411
(株) ミラクス	産前産後のヘルパー	出産後4か月までの期間、沐浴などお子様のお世話と簡単な家事のお手伝いをします。利用は3時間～賜ります。	利用者宅	1時間3,300円	産後4か月までの 母親、妊婦	不可	03-6632- 7709
(NPO) たすけあい ワークス さざんか	はっぴーママサービス「産前・ 産後ママのケア」	平日9～18時（時間外有）。産前～産後1年（ただし多胎児は3年）までの家庭・母親の身体的精神的負担を家事支援で助け、赤ちゃんのお世話をします。	利用者宅	1時間2,750円 ～	産前～産後1年ま での母親（多胎 児は3年まで）	可	03-5347- 1130
(株) マザーネット	マザーケアサービス（産後ケ ア）	産後1か月までのお母様を対象に、赤ちゃんの育児補助、上のお子さんの送迎・お世話、家事サポートを行います。利用料金等の詳細は事業者にお問い合わせください。	利用者宅	1時間3,773円 ～	産後1か月までの 母親	不可	03-5733- 6777
ハニークローバー (株)	ハニークローバーの産前・産 後ケア	子どものお世話、健診等の付き添い、送迎、食事の支度、衣類の洗濯、掃除、整理整頓、沐浴の手伝い、生活必需品の買い物などをサポートします。2時間からご利用いただけます。応援券対象外費用があります。詳細は事業者にお問い合わせください。	利用者宅	1時間 3,300円 ～（2時間より利 用可）交通費別 途	産後1年程度まで の母親、妊婦	不可	050-5434- 3429
松が丘助産院	産前・産後ドゥーラの訪問ケ ア	一般社団法人ドゥーラ協会認定資格者の訪問によるケアで自宅での育児のスタートをサポートします。家事支援のほか、赤ちゃんのお世話・沐浴・育児技術の習得相談等に対応いたします。妊娠中でも利用できます。利用は2時間～（時間単位）承ります。	利用者宅	1時間3,500円 ～	産後6か月くら いまでの母親、妊婦	不可	03-5343- 6071
ほっかほか(株)	マザーリング	24時間365日サービス対応。赤ちゃんの沐浴も含め、産前産後のお母さんの家事全般をサポートします。応援券対象外費用があります。詳細は事業者にお問い合わせください。	利用者宅	3,850円～（会 員料金3,245円 ～）	産後1年程度まで の母親、妊婦	不可	03-5787- 5975
一般社団法人 日本 産後育児推進協会	訪問型産前産後ケアサービ ス「メルシーベ」	出産前後のご家庭で、産後ケア認定資格「産後セラピスト」がママのサポート全般（乳児や上のお子さまのお世話・家事・ママの休養の確保等）を行います。ご利用3時間～。土日祝日・年末年始・時間外は利用料金の25%増しとなります。	利用者宅	1時間3,850円	産後1年程度まで の母親、妊婦	可	0466-86- 7326
株式会社 ss-consul 湘南コンシェル（東京 産後ケア事業部）	産前産後ママサポーター	産前産後における乳児のお世話や、お料理などの家事サポートを行います。スタッフ全員が「産後サポート研修」を受講済みです。	利用者宅	1時間3,300円	産後1年程度まで の母親、妊婦	不可	03-5050- 4326

## 日帰り型産後ケアサービス

事業者名	サービス名	サービス内容	実施場所	料金	対象	カード版 応援券	連絡先
(医) 河北総合病院	日帰り型産後ケアサービス	授乳や赤ちゃんのお世話の方法を学んだり、体力回復のため休息したり、自宅安心して生活していけるよう助産師がお手伝いします。	阿佐谷北	親子1組14,000円	産後3か月未満の子どもの母親	不可	03-3339-2121
赤川クリニック	日帰り型産後ケアサービス	10:00~16:00 身体を休めたい時、母乳・育児に対する不安がある時など、助産師が必要なケアや指導を行います。	上荻	1回15,000円	生後3か月未満の子どもと母親	可	03-3391-6694
(有)オマタ・エステート	日帰り型産後ケアサービス	10:00~16:00 完全個室でゆっくりとお休みいただきながら、助産師が赤ちゃんとママに合わせて相談やケアを行います。デイケアならではの日常生活に寄り添ったサポートを大切にしています。	上荻	1回30,000円	産後1年程度までの子どもの母親	不可	03-5303-7299
産前産後ケア助産院はるかぜ	日帰り型産後ケアサービス(西荻窪)	9:30~16:00 日帰り型の産後ケアで、産後のお母さんの心身のケアと育児支援を行います。	西荻北	1回24,000円	産後5か月未満の子どもの母親	可	0422-29-3860
杏林大学医学部付属杉並病院	日帰り型産後ケアサービス	体を休めつつ、育児や授乳でお困りのことがあれば助産師と一緒にサポートします。	和田	1日15,400円	産後6か月未満の子どもの母親	不可	03-3383-1281
ひだまりクリニック	日帰り型産後ケアサービス	産後7か月未満までの母子を日帰りで育児に必要なケア、指導を助産師が行います。1対1での個別対応もあります。	和田	1回15,000円	産後7か月未満の子どもの母親	可	03-3315-0217
医療法人社団 田中産科婦人科	日帰り型産後ケアサービス	10:00~15:00 日帰り型の産後ケアです。病室での休息・昼食の他、必要に応じて授乳や沐浴などの指導を行います。	世田谷区	1回22,000円	産後2か月未満の子どもの母親	不可	03-3321-0028
松が丘助産院	日帰り型産後ケアサービス	母乳育児や育児技術を習得し、自宅で自信をもって育児をはじめられるようにサポートします。	中野区	1回16,500円	産後6か月くらいまでの母親	不可	03-5343-6071
しらすぎふれあい助産院	日帰り型産後ケアサービス	10:00~15:00 ご滞在のみなさんに母乳・育児相談とお身体へのケアの時間を設けています。癒しの時間となるようサポートさせていただきます。	中野区	1回16,000円	産後7か月未満の子どもの母親	不可	03-3339-5356
産前産後ケアハウス Umbilicus	日帰り型産後ケアサービス	10:00~15:00 日帰り型の産後ケアです。個室での休息の他、リビングで交流もできます。必要に応じて母乳ケア・授乳指導等の相談をお受けします。	中野区	1回20,000円	産後1年以内の子どもの母親	不可	03-6454-1033
まるんこ助産院	日帰り型産後ケアサービス	10:00~15:00 日帰り型の産後ケアです。居室での休息・昼食のほか、必要に応じて授乳や沐浴などの子育てのサポートをいたします。	練馬区	1回22,000円	産後1年以内の子どもの母親	可	03-6320-9032
吉祥寺 ふわまる助産院	日帰り型産後ケアサービス	9:30~15:30 出産後の母体ケアや育児不安を解消します。	武蔵野市	1回28,000円	産後6か月未満までの子どもの母親	可	070-9090-8760
産前産後ケア助産院はるかぜ	日帰り型産後ケアサービス(吉祥寺)	9:30~16:00 母子の健康診査、赤ちゃんの沐浴、授乳や育児相談、お母さんの心身の相談、休息(赤ちゃんは同室希望がない限りは預かり対応です)を行います。	武蔵野市	1回24,000円	産後6か月未満の子どもの母親	可	0422-29-3860
一般社団法人 産前産後ケアステーション つむぎ	日帰り型産後ケアサービス	平日10:00~15:00 母子で来所し、日中ゆっくり休息します。助産師による育児相談、授乳相談、沐浴指導を行います。昼食付きです(サービス提供場所:目黒区)。	その他区外	1回19,000円	産後6か月未満の子どもの母親	可	070-8926-8304
るるん助産院	日帰り型産後ケアサービス	10:00~16:00 育児の手技と一緒にいながら、安心して育児ができるようにアドバイスとサポートをします。	その他区外	1回27,000円	産後4か月未満の子どもと母親	不可	042-452-5125

## 宿泊型産後ケアサービス

事業者名	サービス名	サービス内容	実施場所	料金	対象	カード版 応援券	連絡先
(医) 河北総合病院	宿泊型産後ケアサービス	授乳や赤ちゃんのお世話の方法を学んだり、体力回復のため休息したり、自宅安心して生活していけるよう助産師がお手伝いします。	阿佐谷北	親子1組30,000円/日(個室)	産後3か月未満の子どもの母親	不可	03-3339-2121
荻窪病院	宿泊型産後ケアサービス	10:00~翌日15:00 母体ケア・乳房ケア・育児相談・沐浴指導など、助産師が基本的なケアを実施します。	今川	1日33,000円	産後2か月未満の子どもの母親	可	03-3399-1101
赤川クリニック	宿泊型産後ケアサービス	10:00~翌日15:00 産後の疲れで体調がすぐれない時、身体を休めたい時、母乳・育児に対する不安がある時など、助産師が個別に対応し自宅でも安心して過ごせるようお手伝いします。	上荻	1日27,000円	生後7週未満の子どもと母親	可	03-3391-6694
産前産後ケア助産院はるかぜ	宿泊型産後ケアサービス(西荻窪)	10:00~翌14:00 宿泊型の産後ケアで、産後のお母さんの心身のケアと育児支援を行います。	西荻北	1回66,000円	産後5か月未満の子どもの母親	可	0422-29-3860
杏林大学医学部付属杉並病院	宿泊型産後ケアサービス	体を休めつつ、子育て全般に必要な技術や知識について、助産師が個別に対応し、子育てが始まった親子が自立できるよう、子育て情報の提供や必要な技術支援を行います。	和田	1日28,600円	産後6か月未満の子どもの母親	不可	03-3383-1281

## 宿泊型産後ケアサービス

事業者名	サービス名	サービス内容	実施場所	料金	対象	カード版 応援券	連絡先
医療法人社団 田中産科婦人科	宿泊型産後ケアサービス	10:00～翌15:00 宿泊型の産後ケアです。通常の出産後のケアや3食給仕の他、必要に応じて授乳や沐浴などの指導を行います。母体安静のために夜間は新生児室にてお子さんをお預かりします。	世田谷区	1日33,000円 1泊2日66,000円	産後2か月未満の子どもの母親	不可	03-3321-0028
松が丘助産院	宿泊型産後ケアサービス	出産退院後、入院して身体を休め、母乳育児や育児技術を習得し、自宅で自信をもって育児をはじめられるようにサポートします。	中野区	1日33,000円	産後4か月くらいまでの母親	不可	03-5343-6071
しらさぎふれあい助産院	宿泊型産後ケアサービス	入院日10:00～退院日14:00まで、助産院に宿泊してお身体のケア、授乳指導、育児相談が受けられます。癒しの時間となるようサポートさせていただきます。お食事は込みです。	中野区	1日30,000円 1泊2日60,000円	産後5か月未満の子どもと母親	不可	03-3339-5356

## 妊産婦のおでかけ支援

事業者名	サービス名	サービス内容	実施場所	料金	対象	カード版 応援券	連絡先
国際自動車(株)	妊産婦タクシー	(タクシー専用ゆりかご券のみ利用いただけます。) 妊婦及び産後1年程度までの母親の外出をタクシーで支援します。陣痛時にかかりつけ病院への移送サービスの登録ができます。	地域不特定	迎車料(500円)と乗車料金。事前予約の際は加えて予約料(500円)	産後1年程度までの母親、妊婦	不可	03-5520-5690
東京都個人タクシー協同組合	妊産婦タクシー	(タクシー専用ゆりかご券のみ利用いただけます。) 妊婦及び産後1年程度までの母親の外出をタクシーで支援します。陣痛対応不可	地域不特定	迎車料300円+メーター料金	妊婦及び産後1年程度までの母親(ゆりかご券所有者)	不可	03-3383-3111
日の丸自動車株式会社	妊産婦タクシー	(タクシー専用ゆりかご券のみ利用いただけます。) 妊婦及び産後1年程度までの母親の外出をタクシーで支援します。陣痛時にかかりつけ病院への移送サービスの登録ができます。	地域不特定	メーター料金 初乗り500円 迎車料400円	産後1年程度までの母親、妊婦	不可	03-3811-1156
(株)東京タクシー	妊産婦タクシー	(タクシー専用ゆりかご券のみ利用いただけます。) 妊婦及び産後1年程度までの母親の外出をタクシーで支援します。陣痛対応不可	地域不特定	初乗り500円	産後1年程度までの母親、妊婦	不可	03-5758-3630
寿交通株式会社	妊産婦タクシー	(タクシー専用ゆりかご券のみ利用いただけます。) 妊婦及び産後1年程度までの母親の外出をタクシーで支援します。陣痛対応不可	地域不特定	初乗り500円	産後1年程度までの母親、妊婦	不可	0422-32-5189
日個連東京都営業協同組合	妊産婦タクシー	(タクシー専用ゆりかご券のみ利用いただけます。) 妊婦及び産後1年程度までの母親の外出をタクシーで支援します。陣痛対応不可	地域不特定	迎車料300円+メーター料金	産後1年程度までの母親、妊婦	不可	03-5976-6011
東京無線協同組合	妊産婦タクシー	(タクシー専用ゆりかご券のみ利用いただけます。) 妊婦及び産後1年程度までの母親の外出をタクシーで支援します。陣痛時にかかりつけ病院への移送サービスの登録ができます。	地域不特定	初乗り500円 迎車料金400円	産後1年程度までの母親、妊婦	不可	0570-550555
帝都自動車交通株式会社	妊産婦タクシー	(タクシー専用ゆりかご券のみ利用いただけます。) 妊婦及び産後1年程度までの母親の外出をタクシーで支援します。陣痛時にかかりつけ病院への移送サービスの登録ができます。	地域不特定	迎車料金400円+タクシーメーター料金 時間指定のお迎え 別途予約料金500円	産後1年程度までの母親、妊婦	不可	03-3643-6881
第一交通(株)	妊産婦タクシー	(タクシー専用ゆりかご券のみ利用いただけます。) 妊婦及び産後1年程度までの母親の外出をタクシーで支援します。陣痛時にかかりつけ病院への移送サービスの登録ができます。	地域不特定	初乗り500円 加算運賃100円 (迎車料300円・前日予約料500円)	産後1年程度までの母親、妊婦	不可	03-5678-0033
日本交通株式会社	妊産婦タクシー	(タクシー専用ゆりかご券のみ利用いただけます。) 妊婦及び産後1年程度までの母親の外出をタクシーで支援します。陣痛時にかかりつけ病院への移送サービスの登録ができます。	地域不特定	初乗り500円+加算運賃100円 迎車・時間指定は別途料金	産後1年程度までの母親、妊婦	不可	050-3101-6999
荏原交通(株)	妊産婦タクシー	(タクシー専用ゆりかご券のみ利用いただけます。) 妊婦及び産後1年程度までの母親の外出をタクシーで支援します。陣痛対応不可	地域不特定	初乗り500円+加算運賃100円 迎車料・配車料は申し込むアプリによって異なる	産後1年程度までの母親、妊婦	不可	03-3783-5116
エスコート交通株式会社	妊産婦タクシー	(タクシー専用ゆりかご券のみ利用いただけます。) 妊婦及び産後1年程度までの母親の外出をタクシーで支援します。陣痛時にかかりつけ病院への移送サービスの登録ができます。	地域不特定	初乗り500円 予約料金500円 迎車料金500円	産後1年程度までの母親、妊婦	不可	0422-70-3031
親切タクシー株式会社	妊産婦タクシー	(タクシー専用ゆりかご券のみ利用いただけます。) 妊婦及び産後1年程度までの母親の外出をタクシーで支援します。陣痛時にかかりつけ病院への移送サービスの登録ができます。	地域不特定	初乗り500円 加算運賃100円 予約料500円 迎車料400円	産後1年程度までの母親、妊婦	不可	03-3312-6266

## 家事援助

事業者名	サービス名	サービス内容	実施場所	料金	対象	カード版 応援券	連絡先
(株)ラヴィ	ファミリーサポート(家事援助)	主婦がする日一の簡単な掃除・洗濯・買物・炊事(1日、1食分)などの家事援助を行います。利用料金の詳細は事業者にお問合せください。エアコンクリーニング等の日常的ではない清掃は応援券対象外です。	利用者宅	1時間2,800円 ～	就学前の子どもの親	可	03-3403-9561
(株)ママMATE	家事サービス	子育てやお仕事でお忙しいご家庭を家事的経験豊かなスタッフが掃除、洗濯、調理などのお手伝い致します。エアコンクリーニング等の日常的ではない清掃は応援券対象外です。	利用者宅	1時間3,410円 ～	就学前の子どもの親	不可	04-7181-8100
(株)タカミサプライ	家事代行サービス	掃除、洗濯、買い物、調理など、家庭内での家事の代行サービスを行います。利用料金の詳細は事業者にお問合せください。エアコンクリーニング等の日常的ではない清掃は応援券対象外です。	利用者宅	1時間2,992円 ～	就学前の子どもの親	可	03-3463-8777
(株)ニューマン マミー 東京	家事援助	家事全般の代行サービスです。洗濯・掃除・買い物・食事の支度を行います。利用は2時間～(30分単位)承ります。エアコンクリーニング等の日常的ではない清掃は応援券対象外です。	利用者宅	1時間3,000円 ～	就学前の子どもの親、妊婦	不可	0422-38-6314
サンフラワー・A 株式会社	家事援助サービス	忙しいお母様に代わって掃除・洗濯・買物・料理など日常家事をお手伝いします！子どもと触れあう時間を増やしたい方にお勧めです♪エアコンクリーニング等の日常的ではない清掃は応援券対象外です。	利用者宅	1時間3,850円 ～	就学前の子どもの親、妊婦	不可	03-5396-8400
マーマ・オフィスポケット (株)	家事サービス	忙しいママ・パパのサポートとなるよう、掃除・洗濯・料理・買い物等、日常の家事のお手伝いをいたします。2時間よりご利用いただけます。エアコンクリーニング等の日常的ではない清掃は応援券対象外です。	利用者宅	1時間3,080円 ～(交通費別途)	就学前の子どもの親、妊婦	不可	045-982-7715
(福) 八成グループ 八成ヘルパーステーション和(のどか)	子育て支援ヘルパー	子育て経験豊かなヘルパーが、食事の支度・そうじ・洗濯・買い物等のお手伝いを致します。杉並区北西部を中心に活動しています。応援券対象外費用があります。詳細は事業者にお問い合わせください。エアコンクリーニング等の日常的ではない清掃は応援券対象外です。	利用者宅	1時間2,000円 ～	就学前の子どもの親、妊婦	不可	03-6915-0233
杉並区シルバー人材センター	家事援助(家内清掃、洗濯、買い物等)	家内清掃、洗濯、買い物等を行います。利用料金の詳細は事業者にお問い合わせください。エアコンクリーニング等の日常的ではない清掃は応援券対象外です。	利用者宅	1時間1,450円 ～	就学前の子どもの親	不可	03-3317-9091
(NPO) たすけあい ワーカーズ さざんか	ACTつながるケア(家事援助)	調理、洗濯、掃除、買物など日常の家事援助を行います。エアコンクリーニング等の日常的ではない清掃は応援券対象外です。応援券対象外費用があります。詳細は事業者にお問い合わせください。	利用者宅	1時間2,420円 ～	就学前の子どもの親、妊婦	可	03-5347-1130
(有)オアシストウエンティーン	家事援助	日常の家事全般のサポートをします。掃除・洗濯・かたづけその他、家の中のあんな事や、こんな事、何でもご相談ください。お子さんと過ごす大切なお時間を作ってみてください。エアコンクリーニング等の日常的ではない清掃は応援券対象外です。	利用者宅	1回5,000円～	就学前の子どもの親、妊婦	可	03-3301-6777
(株)よりみち	障害をもつ幼児または障害をもつ方の兄弟姉妹(幼児)のいる家庭の家事援助	就学前の障害をもつ方のいるご家庭を対象とした掃除・洗濯・調理などの家事援助サービスです。エアコンクリーニング等の日常的ではない清掃は応援券対象外です。	利用者宅	60分まで3,000円、90分4,000円	就学前の子どもの親	可	03-3392-0915
ル・アンジェ株式会社	家事代行サービス	お掃除・買い物・調理・洗い物・洗濯・布団干し・アイロン掛けなどの日常の家事をお任せ下さい。エアコンクリーニング等の日常的ではない清掃は応援券対象外です。	利用者宅	1時間3,080円 ～	就学前の子どもの親、妊婦	不可	03-3477-1287
(株)マザーネット	マザーケアサービス(家事代行)	家事代行(食事作り・掃除・洗濯など)を承ります。2時間以上より15分単位にてご利用が可能です。お料理作り置きやエアコンクリーニング等の日常的ではない家事は応援券対象外です。	利用者宅	1時間3,729円 ～	就学前の子どもの親、妊婦	不可	03-5733-6777
(株)オアシス	家事支援サービス	掃除・洗濯・調理などの家事をお手伝いします。整理収納アドバイザーがおかたづけのサポートもいたします。エアコンクリーニング等の日常的ではない清掃は応援券対象外です。	利用者宅	1名2時間30分 18,315円	就学前の子どもの親、妊婦	不可	support@oasis-co.com
いたらいいなのおかあさん(横尾家事代行サービス)	家事支援サービス	9:00～17:00 ご利用は2時間から、日常の家事全般(掃除、洗濯、料理、片付け等)を経験豊かなスタッフがサポート致します。何でもご相談を。親子にゆとりの時間を作るお手伝いをさせていただきます。エアコンクリーニング等の日常的ではない清掃は応援券対象外です。	利用者宅	1時間3,300円(税込)～ 交通費:往復600円未満は実費、600円以上は事業者へお問い合わせください。	就学前の子どもの親、妊婦	可	0120-935-008

## 家事援助

事業者名	サービス名	サービス内容	実施場所	料金	対象	カード版 応援券	連絡先
おそうじ本舗荻窪駅前店・新高円寺店	家事援助	掃除や洗濯、料理など、お客様のご希望の家事のお手伝いを行います。利用は3時間～受け付けております。エアコンクリーニング等の日常的ではない清掃は応援券対象外です。	利用者宅	1時間5,500円～	就学前の子どもの親、妊婦	可	0120-559-554
(株)アール・アソシエイツ	家事代行サービス	お掃除・お料理・お片付け・洗濯・買物・アイロン掛け・シーツ交換・ゴミ出しなどの日常家事全般を行います。エアコンクリーニング等の日常的ではない清掃は応援券対象外です。	利用者宅	2時間9,020円～	就学前の子どもの親	可	0120-599-070
(株) イブニー	家事代行サービス	1回90分 子育てママの家事をサポートします。掃除・洗濯・料理・他、家事全般を代行します。子どもとふれ合う時間と、ママのゆとりを提供します。エアコンクリーニング等の日常的ではない清掃は応援券対象外です。	利用者宅	1回7,500円 (延長30分 2,000円) 移動 費込み	就学前の子どもの親	可	042-505-6420
ハニークローバー(株)	家事代行	調理、洗濯、居室内掃除、買い物代行など一般的な家事の代行業務です。サービスの利用には登録が必要です。エアコンクリーニング等の日常的ではない清掃は応援券対象外です。	利用者宅	1時間2,728円 ～(入会金無 料) 交通費別途	就学前の子どもの親	不可	050-5434-3429
かぶらす・りびんぐ	家事援助	お客様がご希望の家事(清掃・洗濯・調理)を援助します。エアコンクリーニング等の日常的ではない清掃は応援券対象外です。	利用者宅	1時間5,500円	就学前の子どもの親、妊婦	可	03-5848-7786
ほっかほっか(株)	ハウスキーパー	24時間365日サービス対応。日常的な家事(お掃除、買い物、調理、洗濯など)をサポートします。応援券対象外費用があります。詳細は事業者にお問い合わせください。エアコンクリーニング等の日常的ではない清掃は応援券対象外です。	利用者宅	3,850円～(会 員料金3,245円 ～)	就学前の子どもの親、妊婦	不可	03-5787-5975
合同会社ミントクリーンスタッフ	女性スタッフ2名で安心です。ミントの家事おそうじです。	掃除・洗濯・調理・買い物など、日常の家事代行サービスです。掃除道具は用意します。家事サービスの経験豊富な女性スタッフ2名で訪問します。エアコンクリーニング等の日常的ではない清掃は応援券対象外です。	利用者宅	2名2時間 16,500円 (4回目以降 24,200円) 以後30分ごと 5,500円	就学前の子どもの親、妊婦	可	0120-045-101
(株)メディカルビジョン	妊婦・子育てママの家事お手伝い「ほのぼのビジョン」	9:00～18:00 1回2時間から利用できます。家事のベテランである60歳以上の女性スタッフが日常一般的な家事(掃除・洗濯・料理など)をお手伝いいたします。定期サービス(隔週・毎週)を中心に行なっております。一度お試の上、ご検討ください。エアコンクリーニング等の日常的ではない清掃は行なっておりません。	利用者宅	1時間1,900円 ～ 交通費別途	就学前の子どもの親、妊婦	不可	03-3261-4611
京王ほっとネットワーク(京王電鉄(株))	家事代行サービス	スタッフ1名1回2時間 日常のお掃除やお片付けなどの家事全般に関するお困り事を様々なメニューでサポートします。エアコンクリーニング等の日常的ではない清掃は応援券対象外です。	利用者宅	お試し8,000円 スポット13,200 円 定期10,820 円～	就学前の子どもの親、妊婦	不可	0120-84-5410
おそうじ本舗杉並成田店	家事援助	9:00～16:00 ご利用者のご希望に合わせて、お掃除・お洗濯・お料理などのサポートを行います。エアコンクリーニング等の日常的ではない清掃は応援券対象外です。	利用者宅	1時間5,500円～	就学前の子どもの親、妊婦	可	070-1480-2421
合同会社YK企画	アイル家事代行サービスによる家事援助	9:00～17:00 掃除・洗濯・調理等、日常の家事全般をサポートします。エアコンクリーニング等の日常的ではない清掃は応援券対象外です。	利用者宅	2時間6,000円 (消費税・交通 費込) 延長30 分1,500円	就学前の子どもの親、妊婦	可	03-6823-4746
株式会社ピナイ・インターナショナル	ピナイ家事代行サービス	9:00～20:00 フィリピン人スタッフによる家事代行サービスです。調理・洗濯・掃除等、日常の家事全般の援助をいたします。エアコンクリーニング等の日常的ではない清掃は応援券対象外です。	利用者宅	3時間15,840円 (交通費込)	就学前の子どもの親、妊婦	可	03-6421-1777
株式会社PETIT MONSIEUR(プチムッシュ)	育児ねっと・家事代行	9:00～22:00 調理・掃除・炊事・洗濯など、日常的な家事を代行します。エアコンクリーニング等の日常的ではない清掃は応援券対象外です。	利用者宅	1時間2,200円	就学前の子どもの親、妊婦	不可	info@petit-monsieur.co.jp
株式会社un.	クレ家事代行(掃除・片付け・調理・洗濯)	9:00～17:00 お母さんに寄り添い、日常的な家事(調理・掃除・片付け・洗濯)をサポートいたします。利用は2時間～ エアコンクリーニング等の日常的ではない清掃は応援券対象外です。	利用者宅	初回2時間 5,500円 2回目 以降1時間 4,150円～	就学前の子どもの親、妊婦	可	03-6555-5013
おそうじ本舗高円寺駅前北店	おそうじ本舗の家事援助サービス	お客様のご希望にあわせて、日常のお掃除や家事全般を様々なメニューでお手伝いします。エアコンクリーニング等の日常的ではない清掃は応援券対象外です。	利用者宅	1時間5,500円	就学前の子どもの親、妊婦	可	0120-543-105
おそうじ本舗 新井薬師店(旧 阿佐谷南店)	家事援助	ご利用者の希望に合わせて、掃除・洗濯・料理等のサポートを行います。	利用者宅	1時間4,400円 訪問費990円	就学前の子どもの親、妊婦	可	080-0888-2014

## 家事援助

事業者名	サービス名	サービス内容	実施場所	料金	対象	カード版 応援券	連絡先
家事代行メルシーハンズ	家事代行サービス	9:00~17:30 おそうじ・お片付け・お洗濯・お料理等の一般的な家事をお客様宅に訪問して行うサービスです。お客様のご要望に対応いたします。ご利用は2時間〜、初回以降の毎月の定期利用時は、利用回数による割引料金設定あり。エアコンクリーニング等の日常的ではない清掃は応援券対象外です。	利用者宅	初回2時間 3,850円。スポット料金1時間 4,950円。初回以降の毎月の定期利用時は利用回数による割引料金設定あり。	就学前の子どもの親、妊婦	可	0120-155-057
ミニメイド・サービス株式会社	家事代行サービス	9:00~17:00 ご利用者の希望に合わせ、掃除・洗濯・料理等のサポートを行います。	利用者宅	2時間11,418円〜(交通費990円込)	就学前の子どもの親、妊婦	可	0120-339-332
kurashi harebare	整理収納アドバイザーが訪問する家事支援	ご自宅に訪問し、掃除・洗濯・調理などを行います。	利用者宅	1時間4,800円	就学前の子どもの親、妊婦	可	070-8980-1267

## 国家資格者による子育て相談

事業者名	サービス名	サービス内容	実施場所	料金	対象	カード版 応援券	連絡先
世尊院幼稚園	世尊院幼稚園 発達教育相談室ほるか	月〜土(木を除く)午前 子育てに関する相談や発達障害など支援が必要な場合、個別に指導します。	阿佐谷北	1回5,000円	就学前の子どもの親	不可	03-3338-6368
助産師 えん	子育て&出産・育児、家族サポート相談	初回90分 2回目以降60分 妊婦〜就学前のお子さんをお持ちのご家族をサポートします。専門相談から、ねんねトレーニング、離乳食などの相談まで、保育士・調理師資格を持った助産師がお受けします。	井草,中野区	初回11,000円(2回目以降7,000円〜)	就学前の子どもの親、妊婦	可	080-4118-3951
エスクール 高岡能力開発研究所	発達障がいのあるお子さんのためのステップアップ	全2回40分 障がい児ということで世間から孤立しないように、また育てにくいという不安を解消し、子どもの成長を見守る心のゆとりを持つ方法などをお話します。生後6か月〜のお子さんがいる親御さんから参加できます。	永福	2回4,400円	生後6か月〜就学前の子どもの親	不可	03-6304-3077
学校法人野上学園 久我山幼稚園	子育て相談	0〜2歳児のお子さんがある親御さんを対象にした週1回60分のサービスです。臨床心理士資格を持った幼稚園顧問教諭による子育て相談です。応援券対象外費用があります。詳細は事業者にお問い合わせください。	久我山	1回1,000円	0〜2歳児の子どもの親	可	03-3333-7777
学校法人アルウィン学園 こどもの木かげ 玉成幼稚園	コミュニティラボ にここのたね ほると(子育て相談)	子どもの発育や情緒的な問題・栄養についての相談など育児に関する全般的な相談を専任職員が助言します。	松庵	1回1,000円	就学前の子どもの親	可	03-3332-5973
織田 涼子	Happy Smile 育児相談	1回60分 専門職と子育て経験を活かした子育てお母さんが、育児のポイントやコツの相談を受けます。	成田東	60分10,000円〜	就学前の子どもの親	可	090-9268-4650
ゆりかごケア	赤ちゃんの発達育児相談	0〜1歳の子育て全般のお悩みに、保育士がお答えします。	松ノ木	1回5,500円	就学前の子どもの親	可	yoyaku@yurikagocare.net
(NPO)日本ポータージ協会	発達の遅れや偏りのある乳幼児のポータージプログラムによる発達相談	1回60分の発達に遅れや偏りのある乳幼児を育てる親御さんを対象としたサービスです。「ポータージ早期教育プログラム」に基づく発達相談を行い、お子さんの発達を支援します。	和田	1回5,000円(2回目以降4,000円)	就学前の子どもの親	可	03-3313-4822
ゆりかごケア	(オンライン) 赤ちゃんの発達育児相談	0〜1歳の子育て全般のお悩みに、オンラインにて保育士がお答えします。	利用者宅	1回5,500円	就学前の子どもの親	可	yoyaku@yurikagocare.net

## 子育て中の親へのカウンセリング

事業者名	サービス名	サービス内容	実施場所	料金	対象	カード版 応援券	連絡先
かきのき教育支援室 コンプリオ	Happy 子育て相談・カウンセリング	1回40分 子どもの感情や思考の本質的な理解を通して、より安心した親子関係を構築しながら、お父さまへの対応や、家庭内・地域社会での様々な悩みをサポートします。	井草	1回5,000円	就学前の子どもの親	可	03-6915-0203
こけこ相談室	乳幼児ママのイライラ・不安を減らすメンタルカウンセリング	1回50分 元子育てひろば職員で有資格者のカウンセラーが、ママのイライラや不安を優しく傾聴しながら解決策を一緒に考えます。お父さまの同伴も可能です。	和泉,地域不特定	1回5,000円	就学前の子どもの親、妊婦	可	kokeko.soudan@gmail.com
あそびらぼ 道生庵	育児相談	子育てに関する日頃のお悩みや不安を聞かせてください。一緒に考えてみませんか?	今川	1回2,000円〜	就学前の子どもの親	可	hihasegawa12@gmail.com
(NPO) 日本家族カウンセリング協会	子育てをサポートする家族支援室	子育てをめぐる悩み事を家族カウンセリングの専門家が相談に応じます。子どもと一緒に参加もできます。	荻窪	1回11,000円	就学前の子どもの親	可	03-6383-5731

## 子育て中の親へのカウンセリング

事業者名	サービス名	サービス内容	実施場所	料金	対象	カード版 応援券	連絡先
東京医療心理カウンセリングセンター	産後うつ・育児ノイローゼ・子育て不安の予防と相談	1回30分 産後うつ・育児ノイローゼ・子育て不安など、有資格者のカウンセラーが相談に応じます。	荻窪	1回5,000円	就学前の子どもの親	不可	03-3398-1733
(株)アルダーインターナショナル	育児相談	1回60分 個別にお子さんの発達・子育て相談と保護者へのカウンセリングを、公認心理士・臨床発達心理士が実施します。	久我山	1回5,000円	就学前の子どもの親、妊婦	可	070-2616-0720
A P C O N C E P T	臨床心理士による子育てカウンセリング	9:00~18:00内で1回30分又は50分 臨床心理士・公認心理師が、産前産後の子育ての不安やストレスの相談に応じます。多文化や英語での相談もできます。不定休です。	下井草	30分5,500円、 50分8,800円	就学前の子どもの親	可	070-6635-1515
東京女子大学心理臨床センター	子育て相談	1回50分 親のカウンセリングと子どもの遊び療法をとおした発達相談・支援です。(お子さんと一緒にいらしてください)	善福寺	1回3,500円	就学前の子どもの親	不可	03-5382-6315
マザー・サポート・ネットワーク	子育てママのためのカウンセリング	1回60分 育児不安、負担感、夫との関係、仕事と育児の両立の不安など、お母さんが直面する子育ての悩みや不安の相談に応じます。	南荻窪	1時間6,000円	就学前の子どもの親、妊婦	可	03-3332-7217
(有)遠藤嗜癪問題相談室	子育て中の方のカウンセリング及び心理相談	精神保健分野の経験豊かな公認心理師、精神保健福祉士がカウンセリング・親支援を行っています。子育て・家族関係問題・DV・依存症や摂食障害など、メンタルヘルスを専門としています。	渋谷区	初回1時間 13,200円(2回 目以降45分 9,900円~)	就学前の子どもの親	不可	03-5458-1985
KIPP渋谷心理オフィス	子育てを支えるカウンセリング	臨床心理士、公認心理師による子育ての不安に向き合うためのカウンセリング(英語可)です。聴覚障害を持つお子さんと親御さんのコミュニケーション支援も行います。お子さんの同伴も可能です。	渋谷区	1回 個別30分 5,000円/45分 7,000円/グル ープ75分 5,000円	就学前の子どもの親、妊婦	不可	03-6712-7590
(株)ニチエー	ほっこり相談室(育児・家族関係)	1回45分または90分 お子さんの発達、子育て、家族関係などの悩みについて、保育士・幼稚園教諭の経験を持つ専門のメンタルケアカウンセラーが相談に応じます。	世田谷区	1回45分5,000 円 90分8,800 円	就学前の子どもの親	可	03-5434-7681
(NPO)ウイッシュプロジェクト	子育て中のさまざまな問題への心理カウンセリング	1回60分 育児不安・負担感、仕事と育児の両立の不安など、子育てに関する悩みを抱える方へ、個別カウンセリングや家族療法を行います。	武蔵野市	1回6,600円	就学前の子どもの親	可	0422-90-2516
(有)遠藤嗜癪問題相談室	(オンライン)子育て中の方のカウンセリング及び心理相談	ZOOM等を用いて、精神保健分野の経験豊かな公認心理師、精神保健福祉士がカウンセリング・親支援を行っています。子育て・家族関係問題・DV・依存症や摂食障害など、メンタルヘルスを専門としています。	利用者宅	初回1時間 13,200円(2回 目以降45分 9,900円~)	就学前の子どもの親	不可	03-5458-1985
(株)アルダーインターナショナル	(オンライン)育児相談	1回60分 個別にお子さんの発達・子育て相談と保護者へのカウンセリングを、公認心理士・臨床発達心理士が実施します。	利用者宅	1回5,000円	就学前の子どもの親、妊婦	可	070-2616-0720
(NPO)ウイッシュプロジェクト	(オンライン)子育て中のさまざまな問題への心理カウンセリング	1回60分 オンラインにて、育児不安・負担感、仕事と育児の両立の不安など、子育てに関する悩みを抱える方へ、個別カウンセリングや家族療法を行います。	利用者宅	1回6,600円	就学前の子どもの親	可	0422-90-2516
くみえ訪問助産師	(オンライン)公認心理師によるメンタルコーチング	1回50分 公認心理師の資格を持つ助産師によるカウンセリング。ZOOMによる個人面談です。親子関係・夫婦関係・子育てに悩んでいる方が、不安・焦り・孤独感などの気持ちを解放していくためのカウンセリングです。	利用者宅	1回11,000円	産後1年程度までの母親、妊婦	可	090-4926-4579
KIPP渋谷心理オフィス	(オンライン)子育てを支えるカウンセリング	親になること、お子さんのこと、子育てのことで相談できるオンラインでのカウンセリングを行っています。	利用者宅	1回30分5,000 円/45分7,000 円	就学前の子どもの親、妊婦	不可	03-6712-7590
寝かしつけ相談所	(オンライン)0~5歳の夜泣き・寝かしつけ相談	夜泣き・寝かしつけやお昼寝など、ねんねでお困りのことを専門家が具体的にアドバイスします。	利用者宅	1回11,000円	就学前の子どもの親、妊婦	不可	info@neka shituke.co m

## 子育て基本講座・講演会

事業者名	サービス名	サービス内容	実施場所	料金	対象	カード版 応援券	連絡先
佐々木 美香	妊娠中から始める育児力アップ講座	月1~4回 1回60分 助産師が赤ちゃんの育児の基本「抱っこ、寝んね、おっぱい、お風呂」から育児を楽しむコツをお伝えします。参加者同士の情報交換の時間もあります。お子さんの同伴も可能です。	阿佐谷北	1回60分3,000 円	就学前の子どもの親、妊婦	可	happy@chi chiso- dan.com
助産師 えん	妊娠・出産・育児・子育てサポート基本講座 ご縁クラス	月1~2回 90分 妊娠・出産・育児・子育てなどの様々なテーマで、子育てのポイントをお伝えします。お子さんの同伴も可能です。	井草,中野区	1回3,500円	就学前の子どもの親、妊婦	可	080-4118-3951

## 子育て基本講座・講演会

事業者名	サービス名	サービス内容	実施場所	料金	対象	カード版 応援券	連絡先
内田 綾子	妊娠・育児をサポート 子育て講座	月2～3回 1回90分 抱っこやおんぶ、授乳や離乳食、防災や赤ちゃんの発育など、妊娠・出産・産後の生活や育児が楽しくなるような講座を参加者といっしょに行います。	和泉	1回3,000円	産後1年程度の親、妊婦	可	090-4206-4133
(有)オマタ・エステート	こんにちは赤ちゃん講座	月1～2回 1回120分 助産師・保育士・臨床心理士による子育て講座です。様々なテーマで育児と上手に向き合うコツをお話します。お子さんの同伴も可能です。	上荻	1回3,000円	就学前の子どもの親、妊婦	不可	03-5303-7299
たらちね助産院	妊婦・乳幼児の親に役立つ子育て講座	出産と育児など乳幼児の親に役立つ子育て講座を行います。	高井戸東	1回3,000円	就学前の子どもの親、妊婦	可	03-3331-5606
たらちね助産院	チャイルドケア	1回90分 お子さんとお母さんが健やかな生活を維持するための身体ケアをご紹介します。応援券対象外費用があります。詳細は事業者にお問い合わせください。	高井戸東	1回3,500円 (2回目以降2,500円)	就学前の子どもの親	可	03-3331-5606
立石 由香麗	赤ちゃん講座	1回120分 13:00～15:00 赤ちゃんを育てる上で知っておきたいことを助産師がお話します。お家でできるケアの仕方など実践付きでお話しいたします。	高井戸東	1回3,000円	産後1年程度までの母親	可	080-5083-4475
くがやま助産院	知って納得!! 子育て講座	月1回 1回120分 助産師・保育士・理学療法士・医師などによる子育て講座です。子育てを楽しむためのヒントをお伝えします。	西荻南,久我山	1回2,000分	就学前の子どもの親、妊婦	可	080-4507-1040
(NPO) ゆるゆる ma～ma	はっぴー子育て講座	月1～2回 10:00～12:00 妊婦、1歳までの子どもの親を対象に、赤ちゃんの成長やケアなど毎回違ったテーマで講師がお話しし、お母さんを応援します。参加者同士の情報交換にもお役立ちします。お子さんと一緒に参加もできます。	和田,下井草	1回1,000円	1歳までの子どもの親、妊婦	可	090-6129-3631
ひだまりクリニック	ひだまりクラス	月1回120分 小児科医による、産後の母親学級です。おしゃべり会形式で行います。	和田	1回1,000～2,000円	就学前の子どもの親、妊婦	可	03-3315-0217
ひだまりクリニック	妊娠中の親学級	1回60分 小児科医による妊娠中の親のための学級です。両親での参加も可能です。	和田	1回1,000円	就学前の子どもの親、妊婦	可	03-3315-0217
しらすぎふれあい助産院	抱っことおんぶの練習会	月2回90分 体に負担の少ない、赤ちゃんも安心して落ち着いてくれる抱っこ・おんぶの方法を練習します。パパとのペア参加が可能な日もございます。(スリングや兵児帯使用)	中野区	1回3,500円	妊娠中～ハイハイ前までの子どもと親	不可	03-3339-5356
佐々木 美香	(オンライン) 妊娠中から始める育児力アップ講座	月1回 助産師が妊娠中の生活、出産後の育児「抱っこ、寝んね、おっぱい、お風呂」などの育児の基本から楽にするコツまでお教えします。	利用者宅	1回60分3,000円	就学前の子どもの親、妊婦	可	happy@chichiso-dan.com
東京衛生アドベンチスト病院 健康教育科	(オンライン) 子育て学級・乳児クラス	月1回 1回60分 乳児クラスの子育て講座です(母乳・混合・ミルク育児、卒乳、予防接種、離乳食、1歳までの発育・発達、歯みがきの仕方など)についての基本的な内容をお話します。	利用者宅	1回1,500円	生後0か月～1歳の子どもの親	不可	03-3392-6151
東京衛生アドベンチスト病院 健康教育科	(オンライン) 子育て学級・幼児クラス	年2回 1回60分 幼児クラスの子育て講座です。乳幼児や妊娠中のお口の健康について基本的な内容をお話します。乳幼児の歯磨きデモンストレーションやQ&Aも実施します。	利用者宅	1回1,500円	就学前の子どもの親、妊婦	不可	03-3392-6151

## ベビーふれあい講座

事業者名	サービス名	サービス内容	実施場所	料金	対象	カード版 応援券	連絡先
(福) 八成グループ ひととき保育八成	ベビーヨガやからだ遊び	月1回 親子で楽しくからだを動かして、育児疲れのお母さんの心も体もほぐします。	井草	1,000円	0歳～1歳の子どもの親	不可	03-6915-0233
恒川 由紀	ベビー・キッズマッサージ講座	全4回を通してマッサージのやり方を確実に習得します。生後1か月のお子さんから一緒に参加できます。応援券対象外費用があります。詳細は事業者にお問い合わせください。	荻窪	4回14,000円	生後1か月～就学前の子どもの親	可	080-3470-0394
恒川 由紀	パパのためのベビー・キッズマッサージ講座	生後1か月のお子さんから一緒に参加できるパパを中心としたベビーふれあい講座です。マッサージ法を通じて、お子さんとの接し方を学びます。応援券対象外費用があります。詳細は事業者にお問い合わせください。	荻窪	1回4,400円	生後1か月～就学前の子どもの親	可	080-3470-0394
ヨガBeyond 荻窪駅前教室	ベビーマッサージ+ベビーヨガ	1回30分 ママの手のぬくもりと愛情を感じ取れる、親子の絆が深まるベビーマッサージの講座です。関節や筋肉を整えるベビーヨガ付きです。応援券対象外費用があります。詳細は事業者にお問い合わせください。	荻窪	1回1,000円	0～1歳くらいまでの子どもの親	可	03-4405-4512
Ritomico 幼児音楽教室	赤ちゃんとのきずなを深めママの心もほぐれるベビーマッサージ	1回午前90分。ママと赤ちゃんがリラックスできる時間を提供します。親子の触れ合いを通じて、赤ちゃんの健やかな成長とより良い睡眠を促進します。	上荻	1回3,300円	生後2か月～1歳の子どもの親	可	03-5335-9805

ベビーふれあい講座

事業者名	サービス名	サービス内容	実施場所	料金	対象	カード版 応援券	連絡先
(有)オマタ・エステート	親子で楽しむふれあい講座	月1~2回程度 90分 親子のふれあいを楽しむ講座です。助産師や保育士がご家庭でもできるスキンシップの方法をお伝えします。参加者同士の交流も図ります。	上荻	1回3,000円	生後2か月~2歳の子どもの親	可	03-5303-7299
WaWaPARK	パパ&ママのベビーマッサージ&ボールヨガ	1回60~90分 オイルを使ったベビーマッサージとバランスボールを使ったストレッチを行います。	上高井戸、高井戸東	1回2,000円	生後1か月~2歳の子どもの親	可	090-2719-9710
ベビーマッサージ「Rion's Room〜りおんの部屋」	サイン	全3回 絵本や 노래でサインを覚えましょう。	久我山,高井戸東	3回12,000円	生後4か月~お話を始める前の子どもの親	可	090-3537-2665
ベビーマッサージ「Rion's Room〜りおんの部屋」	ベビキッズマッサージ	温かい手でぬくもりと安心感を与えてあげましょう。	久我山,高井戸東,世田谷区	1回3,000円/1クール6回 18,000円	生後2か月~就学前の子どもの親	可	090-3537-2665
ていでてい	ベビーマッサージ	1回90分 オイルを使って赤ちゃんをマッサージします。マッサージの後は産後のセルフケアや交流会の時間があります。	久我山	初回2,500円 (2回目以降2,000円)	生後2か月~1歳の子どもの親	可	090-8558-1066
HanariyaYoga	ベビーヨガ	1回60分 ベビーの睡眠や反り返り、向き癖、体調管理、発達のお手伝いに役立つベビーヨガ。手遊びや、ママとベビーにやさしい抱っこ方法も。開催日時等、詳細はHPでご確認ください。	高円寺北、三鷹市	1回1,500円	生後2か月~1歳くらいまでの子どもの親	可	hanariya@hanariya.com
Aromam & Babe子育て応援団	ベビー & キッズマッサージパーティ (出張含)	午前 あったかな肌で触れ合うことで心も体もほつりゆるむベビーマッサージです。	高円寺南	1回4,200円	生後2か月~就学前の子どもの親	可	090-1808-4615
和	ベビーマッサージ	1クール3回 金曜午前60分 肌と肌を触れ合わせコミュニケーションを楽しみましょう。体験もあります。	高円寺南	1クール6,000円	首すわり~1歳の子どもの親	可	090-7964-4396
和	ベビーヨガ	木曜午前60分 ママとベビーと一緒にヨガを行い、心と身体を整えます。ママ同士の交流も図ります。	高円寺南	1回1,500円	首すわり~2歳の子どもの親	可	090-7964-4396
赤ちゃん&Mamaのお教室 あんず	ベビーマッサージのお教室	平日午前 月1回 親子の幸せな時間を作るベビーマッサージです。	下井草	1回3,000円	生後2か月~就学前の子どもの親	可	rta.anzuba@gmail.com
赤ちゃん&Mamaのお教室 あんず	赤ちゃんサインのお教室	平日午前 月1回 おしゃべり前の赤ちゃんとの心をつなぐサインレッスンです。	下井草	1回3,000円	生後2か月~就学前の子どもの親	可	rta.anzuba@gmail.com
赤ちゃん&Mamaのお教室 あんず	ベビースキンケア教室	平日午前 月1回 赤ちゃんのお肌を守るスキンケアも親子の楽しい時間に。	下井草	1回2,500円	生後2か月~就学前の子どもの親	可	rta.anzuba@gmail.com
poka poka Heart & Body	親子でふれあいベビー・キッズマッサージ&ヨガレッチ	月2~4回 90分 ベビーマッサージの方法と効果やふれあいの大切さをお伝えします。レッスン後の親同士の交流時間では情報交換などの場を設けます。	下井草,成田東	1回1,500円	生後3か月~就学前の子どもの親、妊婦	可	090-7272-2048
toy☆bear	Mamaも楽しめる親子のベビーマッサージ	月3~4回午前 1回90分 お子さまと触れ合い、健やかな身体の成長の土台を育むベビーマッサージの効果をお伝えします。歌を歌いながら楽しく親子の癒しの時間を提供します。	下井草,練馬区	1回3,000円	就学前の子どもの親、妊婦	可	toy-bear-toy@yahoo.co.jp
chocotto	親子で心を育むコミュニケーションのお教室	第1・3月曜 第2金曜 10:00~11:30 親子でふれあうベビーマッサージと、おしゃべり前の赤ちゃん&Mamaが伝え合えるファーストサインのお教室です。	下高井戸	1回2,500円~	生後1か月~2歳の子どもの親、妊婦	可	nanasano@ymail.ne.jp
ハナハウス	英語でベビーサイン!	全8回 0歳から米国手話を生活に取り入れる事で言葉を話す前の赤ちゃんとの会話を可能にし英語にも親しんでいきます。応援券対象外費用があります。詳細は事業者にお問い合わせください。	松庵	1クール 8回 25,000円	生後6か月~2歳の子どもの親	不可	03-6750-8677
Baby Salon はびねっこ	ベビーマッサージ	月3回 午前 1回90分 ママの手で赤ちゃんの全身を優しくマッサージします。これからの成長や発達に大切な、心と身体の土台を育みます。	善福寺	1回3,000円	生後1か月~2歳の子どもの親、妊婦	可	hapinekko@gmail.com
ベビーマッサージ教室 marina	ベビーマッサージ教室 marina	自宅教室: 月3回 1回90分 カフェレッスン: 1回60分 お母さんの優しい手のひらで赤ちゃんの全身をマッサージし、親子の絆と心・身体の土台を育みます。	高井戸西,世田谷区	1回2,000円~	生後1か月~2歳の子どもの親	可	baby.salon0101@gmail.com
たらちね助産院	ベアレックラス	生後2か月~の1歳までのお子さんと一緒に、スキン・トゥ・スキンの触れ合いで赤ちゃんの成長を育みましょう。応援券対象外費用があります。詳細は事業者にお問い合わせください。	高井戸東	1回3,000円 (2回目以降2,500円)	生後2か月~1歳までの子どもの親	可	03-3331-5606
たらちね助産院	ベビーマッサージ	生後2か月~7か月までのお子さんを対象にベビーマッサージを行っています。オンラインサービスもあります。応援券対象外費用があります。詳細は事業者にお問い合わせください。	高井戸東	1回3,000円 (2回目以降2,500円) オンラインサービス: 1回5,000円 (2回目以降2,500円)	生後2~7か月までの子どもの親	可	03-3331-5606

ベビーふれあい講座

事業者名	サービス名	サービス内容	実施場所	料金	対象	カード版 応援券	連絡先
こどもと楽しむワーク ショップ「ママフォト」	赤ちゃんサイン教室（出張 含む）	月2回 0～2歳のお子さんがある親御さんを対象にした 全2回の日本手話をベースとしたサイン教室です。グーと パーで赤ちゃんとおしゃべりしてみませんか？	高井戸東, 上高井戸, 世田谷区	2回5,000円 （大人追加 1,000円）	0～2歳の子どもの 親	可	070-5570- 3836
こどもと楽しむワーク ショップ「ママフォト」	ファミリータッチング（出張含 む）	月1回45分 未就学のお子さんがある親御さんを対象に したサービスです。ファミリータッチング（スキンシップ遊 び）によって親子の絆を深めます。月齢・年齢に合わせた プログラムがあります。	高井戸東, 上高井戸, 世田谷区	1回3,500円（2 回目以降2,000 円）	就学前の子どもの 親	可	070-5570- 3836
親子教室 ママンジュ	1回完結！ベビーマッサージ 教室	月1～2回 1回80分 オイルを使用した本格ベビーマッ サージを行います。1回完結だからお家ですぐ始められ、 親子の絆を深めます。ふれあい遊びの時間もあります。	高井戸東	1組3,500円	生後2か月～2歳 の子どもの親、妊 婦	可	mamanpge @gmail.co m
りんたん	ベビーマッサージ教室	平日60分 ママと赤ちゃんのふれあいやコミュニケーション を楽しみ、幸せな時間を過ごしましょう。開催日はHPで ご確認ください。	成田西	1回3,000円 体 験2,000円	0～1歳の子どもと 親	可	090-2303- 1915
3 Rise Garden	プレマレッスン&ベビーマッ サージ	週2回～ 60分 親と子のふれ合いで絆づくり。ベビーマッ サージや赤ちゃんとの遊び方・寝かしつけのコツ・育児に 役立つ情報をお伝えします。	成田西	1回3,000円 3 回9,000円 5 回14,500円	生後2か月～就学 前の子どもの親、 妊婦	可	03-6304- 3444
織田 涼子	ママと赤ちゃんのふれあい講 座	平日60分 植物性100%オイルを用いて、親子の愛情 形成、絆を深めていきます。赤ちゃんのサインの見分け方 などのコツもお伝えします。	成田東	1回3,500円 （オイル代込）	生後0か月～1歳く らいまでの子どもの 親	可	090-9268- 4650
ベビーマッサージ macaron	親子で楽しむベビーマッサー ジ	1回約2時間、平日10：00～、14：00～、初めての 方向けにゆっくりとベビーマッサージをレクチャーします。お 子さまと笑顔でふれあう時間を提供いたします。	成田東	1回3,000円	生後1か月～2歳 の子どもの親	可	pechemaki @gmail.co m
Refine	インファントマッサージ（ベ ビーマッサージ）	1クール5回 月1回 1回90分 生後2か月～ハイハイ手 前程度のお子さんの親を対象に行うインファントマッサー ジ教室です。親子の絆を深めます。5回で1コースなの で、ゆっくり楽しく体験できます。	西荻北	1クール15,000 円	生後2か月～ハイ ハイ手前程度の子 どもの親	可	refine.kaori s@gmail.c om
スタジオミルク	親子の心とカラダを育むベ ビーマッサージ	毎月 第3火曜・木曜 10：30～11：30 子どもの心 身を健やかに育てるベビーマッサージを通して、親同士の 交流を図り、親自身の心身の健康も守っていきます。	西荻南	1回3,000円	産後1年程度まで の母親	可	info@studi o-milk.jp
いずみ子育ての会	親子でふれあいベビーマッ サージ	月2回 1回60分 スキンシップ、手遊び歌を楽しみながら 親子の絆を深めていきます。土・日はお父さんも参加で きます。	方南,和泉	1回2,500円	生後2か月～1歳 までの子どもの親	可	izumi.child rearing@g mail.com
Me and You English Club	親子でふれあいおててサイン	月1回午前60分 絵本や歌に親しみながら、おててサイン で楽しく親子のコミュニケーションをとる方法を学びま す。体験があります。	松ノ木	1回2,000円	生後3か月～2歳 の子どもと親	可	meandyou eng@gmail .com
どんぐり鍼灸室	東洋医学のベビーマッサージ 教室	親子のふれあいの中で心身の成長を促すオイルなしの マッサージと運動を行います。親子同士の交流を深め、 育児の情報交換をしましょう。	宮前	1回3,000円	就学前の子どもの 親	可	090-3349- 7095
どんぐり鍼灸室	親子ふれあい教室	親子でふれあいながら小児はりを基にしたスキンタッチを 行います。向き癖やハイハイしない、抱きにくいなど困り事 の相談も受けます。	宮前	1回3,000円	就学前の子どもの 親	可	090-3349- 7095
(株)ムーヴ・オン babysmile	ベビーサイン	全6回のベビーサイン講座です。音楽や工作を使って、 お手手でするコミュニケーションを学びます。応援券対象 外費用（初回のみ教材費）があります。詳細は事業 者にお問い合わせください。	渋谷区	1クール6回 19,800円	生後6か月～1歳 半程度の子どもと 親	可	03-5944- 0341
(NPO) 子育て支 援グループ amig o	ベビーマッサージ（松原）	1クール3回 火曜 午後 生後2か月～7か月くらいのお 子さんとお母さんを対象にベビーマッサージを行います。オ イルマッサージ、タッチングケアを通じて母子の結びつきを 育みます。	世田谷区	1クール9,000円	生後2～7か月ま での子どもの親	可	03-3328- 4411
しらすぎふれあい助産 院	ベビーマッサージ	月2回 1回90分 楽しく歌いながら、にこにこにっころべ ベビーマッサージを行います。	中野区	1回3,500円	妊娠中～ハイハイ 前までの子どもと親	不可	03-3339- 5356
ママと赤ちゃんのための 教室「Sweet Maman」	はじめてのベビーサイン教室	月に1回 全6～12回のベビーサインの教室です。おしゃ べりが上手にできない赤ちゃん、歌や手遊び・絵本など を使って遊びながら楽しくサインを学びます。応援券対象 外費用があります。詳細は事業者にお問い合わせくださ い。	中野区	1回3,700円	生後6か月～1歳 半くらいまでの子ど もの親	可	090-7170- 7197
きらきらバース	ベビーマッサージ教室	10:00～11:30 各90分 赤ちゃんの心と体の発達を 促し、ママの育児の自信やゆとりをもたらすベビーマッサー ジを行います。	三鷹市	1回3,000円	生後2か月～3歳 の子どもと親	可	0422-26- 7179
(NPO) プレシヤス ネット	親子でダンス	ダンスや歌で親子のふれあいを楽しみます。	武蔵野市	1回1,500円～	0歳～2歳の子ども と親	可	070-6948- 0874
(NPO) プレシヤス ネット	ベビーマッサージ	交流タイムでお互いの育児の話をし、リフレッシュもできま す。	武蔵野市	1回3,000円	就学前の子どもの 親	可	070-6948- 0874

## ベビーふれあい講座

事業者名	サービス名	サービス内容	実施場所	料金	対象	カード版 応援券	連絡先
ハナハウス	(オンライン) 英語でベビーサイン	全8回午前40分 赤ちゃんの気持ち・欲求を知り、乳幼児の発達・心の中を正しく理解することができ、親子のコミュニケーションを豊かなものにしていきます。応援券対象外費用があります。詳細は事業者にお問い合わせください。	利用者宅	1クール 8回 25,000円	生後3か月～2歳 の子どもの親	不可	03-6750- 8677
ベビーマッサージ「R i o n' R o o mへりおんの部屋」	(オンライン) ベビーキッズマッサージ	1回90分 オンライン (zoom) を利用して、ベビーキッズマッサージをします。手技をお伝えしながら、スキンシップをとる楽しさのコツもお伝えします。	利用者宅	1回2,500円	0～3歳の子どもの親	可	090-3537- 2665

## 乳幼児・妊婦のための食育講座

事業者名	サービス名	サービス内容	実施場所	料金	対象	カード版 応援券	連絡先
助産師 えん	親と子&家族のための食育講座	助産師の資格を持つ調理師による食育講座（妊娠中から未就学期）です。お子さんと一緒に参加できます。	井草,中野区	1回3,500円	就学前の子どもの親、妊婦	可	080-4118- 3951
株式会社サテ東京	元気な子供に育てる妊娠期～未就学児の親のための食育講座	週1回120分 午前 管理栄養士による食育講座です。妊娠期、授乳期のお食事とお子さんに与える影響やお子さんの性質と栄養の問題など、毎回テーマを変え、参加者同士の交流も深めながら、元気な子どもに育つ食事のコツなどを伝えます。無料託児あります。	高円寺南	1回2,500円	就学前の子どもの親、妊婦	可	03-6383- 2533
学校法人アルウィン学園 こどもの木かげ 玉成幼稚園	講座「あつまればるた」IV保育園の人気レシピを作ってみよう	保育園栄養士による幼児食講座です。子どもの食事についての問題点を解決します。	松庵	1回500円	就学前の子どもの親	可	03-3332- 5973
(NPO) ゆるゆる ma～ma	もぐもぐバックン～離乳食講座～	月1回 平日10時～120分 1歳くらいまでのお子さんの親を対象に、離乳食初期～後期に対応した離乳食作りのデモンストレーション&試食のお話です。応用やアレルギー食にも対応します。お子さんと一緒に参加もできます。	和田,下井草	1回2,200円	1歳までの子どもの親	可	090-6129- 3631
むさしの保育園	びよびよ 食育講座	年2回 子どもの食のすめ方や作り方、乳幼児の口腔内の発達などのお話や、実習と試食を行います。（お子さんの同伴も可能です）	和田	1回500円	就学前の子どもの親	可	03-3383- 1589

## その他子育てサポート講座

事業者名	サービス名	サービス内容	実施場所	料金	対象	カード版 応援券	連絡先
心と身体のメンテナンス Reset & Start	子育てに役立つ！ママとプレママのための初めてコーチング	第3火曜 10:00～11:00 子育てのNGワードや自分の心の状態を学び、根っここの強い子どもを育てるコミュニケーション講座です。	阿佐谷北	1回2,000円	就学前の子どもの親、妊婦	可	090-7216- 3156
公益社団法人 スコアレ家庭教育振興協会	スコアレ家庭教育セミナー	月1～2回午前 就学前のお子さんの親を対象に、毎回違うテーマで講師が体験を交えて子どもとの関わり方のポイントをお話します。こんな時どうすればいいの？といった質問に具体的にお答えし、楽しい子育てを応援します。情報交換もできます。	和泉,永福	1回500円	就学前の子どもの親	可	080-1188- 0244
ヨガまる	マタニティーからはじめる親そたち講座	全4回75～90分 安心して出産を迎え、産後もスムーズに子育てを楽しむための準備講座です。	梅里	4回10,000円	産後1年程度までの母親、妊婦（20週以降）	不可	080-1162- 9548
高田綾子建築設計	赤ちゃんと楽しく暮らそう！ママとベビーの子育て空間講座	赤ちゃんの空間を整えてのびのび子育てをするためにどんな配慮が必要か、おうちに潜む危険箇所・収納や暮らしの工夫を3児の母でもある一級建築士がアドバイスします。	久我山,荻窪,阿佐谷北	1回3,500円	就学前の子どもの親	可	takadadesi gnoffice@g mail.com
APCONCEPT	子どもの心のサインを知る・寄り添うための講座	月1回 90分 言葉が未発達なお子さんの表現の読み取り方を、非言語表現を専門とする心理専門家の講師と体験を交えて学びます。	下井草	1回3,000円	就学前の子どもの親、妊婦	可	070-6635- 1515
子育てサロン にじいろじかん	ベビーマッサージ&おうち性教育	月1回 90分 午前 ベビーマッサージでゆったりと親子の絆を深めながら、赤ちゃんのときからできる性教育のメソッドや絵本をお伝えします。交流タイムもあります。	松庵,今川	1回2,500円	生後1か月～1歳 の子どもの親、妊婦	可	nijirojikan. baby@gma il.com
はり・きゅう・養生 たまご堂	親子スキンタッチ教室	1回60分 小児はりの考えをベースにしたスキンタッチ教室です。どのご家庭にもあるスプーンやドライヤーなどを使ってやり方を学びます。	善福寺	1回2,000円～ 3,500円	生後6か月～就学 前の子どもの親、 妊婦	可	090-9828- 5955
はり・きゅう・養生 たまご堂	季節の親子養生教室	1回90分 春夏秋冬それぞれの季節での身体の整え方として、養生の特色とポイントを分かりやすくお伝えします。	善福寺	1回2,000円～ 3,500円	生後6か月～就学 前の子どもの親、 妊婦	可	090-9828- 5955
(株)イー・カンパニー	子育てパパ・ママのための家計講座	月2回午前90分 子供が生まれたら家計の見直しが必要！子育て中のライフプランの立て方・教育費の準備の仕方の講座を開催しています。お子さんの同伴も可能です。	成田西	1回3,000円	就学前の子どもの親	不可	03-6661- 1955

## その他子育てサポート講座

事業者名	サービス名	サービス内容	実施場所	料金	対象	カード版 応援券	連絡先
3 Rise Garden	子どもの心とふれあい講座	週1回～90分 発達段階に合わせた子どもの心とふれあい方をお伝えし、子どものなぜ？や親の心をほぐすための講座です。お子さまと一緒に参加できます。	成田西	1回3,000円	就学前の子どもの親	可	03-6304-3444
ハビママlabo	子育て中の家計の困った！を解決する講座	月1回60分 子どもを6人育てるママFPによる家計お助け講座です。どうやって教育資金を貯めたらよいかわからない、などの子育てママの経済的な悩みを解決する講座です。お子さんの同伴も可能です。	成田西, 渋谷区	1回3,000円	就学前の子どもの親、妊婦	可	070-5494-1927
Larimar	小さなお子さんのための自然療法	1回90分 アロマやハーブを使用してお母さん同士の悩みや子どもの成長を育むための講座です。	浜田山, 高円寺南, 方南	1回2,000円～	就学前の子どもの親	可	070-5554-9239
杉並こどもプロジェクト	杉並の子育て講座（先輩親子の体験談付）	月1回 第3木曜日 13:00～15:00 保育園・幼稚園の入園制度や、子どもの育ち・発達上気をつけるポイントをお話します。	本天沼	1回3,000円	就学前の子どもの親、妊婦	可	090-2472-3519
ゆりかごケア	寝かしつけ講座	月1回90分 寝かしつけでへとへとのお母さん・お父さんに、赤ちゃんがリラックスできて大人も疲れにくい抱っこのかたを教えます。同じ悩みを持つお母さん・お父さん同士で交流して、赤ちゃんの睡眠の謎を解き明かします。お子さんと一緒に参加してください。	松ノ木	1回4,400円	就学前の子どもの親	可	yoyaku@yurikagocar.net
足ゆび養生処	子育てパパママのための初めての足育講座	毎月第3土曜日 1回約90分 スライド資料と参加者の足や靴を題材にした実践を交えて、お子さまの足の成長と靴選びの大切さを学べるプログラムです。お子さまが飽きずに参加できるように随所に体験ワークを取り入れています。	渋谷区	1回3,300円	生後10か月～就学前の子どもと親	不可	03-5304-8436
こどもの成長を護る杉並ネットワーク	読み聞かせ講座とスクーリング	絵本の選び方、『対話式』絵本の読み聞かせのノウハウ、絵本を用いた親子の交流や子どもの心を育てる方法などを皆さんと学びます。	地域不特定	1回1,500円	就学前の子どもの親、妊婦	可	03-6763-1697
心と身体のメンテナンス Reset & Start	(オンライン) 子育てに役立つ！ママとプレママのための初めてコーチング	第2火曜 10:00～11:00 子育てのゴール、親の役割、自己肯定感を育てる関わり方、自分の心の状態を学び、根っこ強い子どもを育てるコミュニケーション講座です。	利用者宅	1回1,500円	就学前の子どもの親、妊婦	可	090-7216-3156

## 障害児の移送サービス

事業者名	サービス名	サービス内容	実施場所	料金	対象	カード版 応援券	連絡先
(NPO) 杉並移送サービス	障害児の移送サービス	障害児の移送サービスをいたします。応援券対象外費用があります。詳細は事業者にお問い合わせください。	地域不特定	2kmまで1,000円 以後1km毎に200円追加	就学前の子どもの親	可	03-6794-7000
(NPO) おでかけサービス杉並	障害児の移送サービス	障害児の移送サービスをいたします。発地又は着地が杉並区であれば区外も可能です。応援券対象外費用(当日キャンセル料)があります。詳細は事業者にお問い合わせください。	地域不特定	事業者にお問合せください。	就学前の子どもの親	不可	03-6425-8584
特定非営利活動法人 一期の会	障害児の移送サービス	障害児の移送サービスをいたします。応援券対象外費用があります。詳細は事業者にお問い合わせください。	地域不特定	迎車料金：300円 乗降介助料：200円 初乗り1kmまで：200円 以降1km毎に170円加算	就学前の子どもの親	可	03-3311-9148
社会福祉法人 杉樹会	障害児の移送サービス	障害児の移送サービスをいたします。応援券対象外費用(当日キャンセル料)があります。詳細は事業者にお問い合わせください。	地域不特定	迎車料金：400円 乗降介助料：300円 初乗り1kmまで：300円 以降1km毎に200円加算	就学前の子どもの親	不可	03-5364-9302
特定非営利活動法人 在宅ケア・セブ	障害児の移送サービス	障害児の移送サービスをいたします。応援券対象外費用があります。詳細は事業者にお問い合わせください。	地域不特定	迎車料金：300円 乗降介助料：200円 初乗り1kmまで：400円 以降1km毎に300円加算 軽介助料金：15分毎 300円 待機料金：15分毎 300円	就学前の子どもの親	可	080-4166-8334

## 子どもの口腔ケアの健康相談とフッ素塗布

- 親を対象にした子どもの「歯の健康相談」と就学前の子どもを対象とした「フッ素塗布」を行います。
- 子どもごとに年度内に1回のみ応援券が利用できます。
- 診療日時や料金などの詳細については、歯科医院へお問い合わせください。

事業者名	実施場所	対象	カード版 応援券	連絡先	事業者名	実施場所	対象	カード版 応援券	連絡先
三宅歯科医院	阿佐谷北	1歳～就学前の子どもと 親	可	03-3223-8215	神尾歯科医院	高円寺南	1歳～就学前の子どもと 親	可	03-3316-1418
横川歯科医院	阿佐谷北		不可	03-3310-4625	若井歯科医院	高円寺南		可	03-3312-9309
しのやま歯科医院	阿佐谷北		不可	03-3330-8148	佐野歯科医院	高円寺南		不可	03-3311-8641
阿佐谷歯科医院	阿佐谷南		不可	03-3391-9049	柳澤歯科クリニック	高円寺南		可	03-3314-7676
寺門歯科医院	天沼		可	03-3391-1003	野村歯科医院	清水		不可	03-3399-8531
たかはた歯科医院	天沼		可	03-5397-1848	佐藤歯科クリニック	下井草		不可	03-3339-8148
鎌田歯科医院	和泉		可	03-3321-8020	村上歯科医院	下井草		可	03-3395-6511
藤村歯科医院	和泉		不可	03-3322-0007	なごみ小児矯正歯科	下井草		可	03-3394-6480
さとう歯科医院	梅里		可	03-5377-7970	山崎歯科医院	松庵		不可	03-3333-8402
岩崎歯科クリニック	永福		可	03-3323-6367	宮下歯科医院	善福寺		可	03-3395-5757
チアキデンタルクリニック	永福		可	03-5932-4618	朋愛歯科医院	高井戸西		不可	03-3331-2506
中山矯正歯科	永福		可	03-3303-0516	石黒歯科医院	高井戸東		可	03-3332-5201
荻窪歯科診療所	荻窪		不可	03-3391-1843	佐々木歯科医院	西荻北		可	03-3395-3030
にしざわ歯科	荻窪		可	03-3398-2366	木下歯科医院	西荻北		不可	0120-88-4618
デンタルオフィス宮村	荻窪		不可	03-5347-3933	田中歯科医院	西荻北		可	03-3396-4181
荻窪あかり歯科	荻窪		可	03-6326-4103	山内・歯科	西荻南		不可	03-3333-3661
山根歯科医院	上井草		可	03-3395-6441	大里歯科医院	西荻南		不可	03-5344-7585
井荻歯科医院	上井草		不可	03-3397-3344	すずき歯科クリニック	浜田山		可	03-5929-7318
稲見歯科医院	上井草		不可	03-3390-1171	下村歯科医院	方南		不可	03-3328-5739
山崎歯科	上荻		可	03-3396-0333	ロッキー須田歯科医院	方南		不可	03-6795-6818
やまぐち歯科・矯正歯科	上荻		可	03-5347-0418	山口歯科医院	桃井		可	03-3390-2641
富士見歯科医院	久我山		不可	03-3334-0566	米本歯科医院	和田		不可	03-3311-4866
たかまつ歯科医院・高松小児歯科研究所	久我山		可	03-3332-0154	小池歯科医院	和田		不可	03-3311-6481
佐藤歯科医院	久我山		可	03-3331-7787	中川歯科医院	和田		可	03-3381-6319
高円寺デンタルクリニック	高円寺北		可	03-3337-8241	川本歯科医院	和田		不可	03-3311-0282

## 子どもの健康相談と小児はり

- 子どもの夜泣き、かんの虫などの諸症状の緩和のため、国家資格者のはり師が行う健康相談と小児はりのサービスです。
- 健康相談は親を対象に、施術は就学前の子どもを対象に、合わせて30分以上行います。
- 子どもごとに年度内に1回のみ応援券が利用できます。
- 診療日時や料金などの詳細については、医療機関へお問い合わせください。

事業者名	実施場所	対象	カード版 応援券	連絡先	事業者名	実施場所	対象	カード版 応援券	連絡先
阿佐谷北治療院	阿佐谷北	就学前の子どもと親	不可	03-3337-6180	ひょうたん堂鍼灸院	高円寺南	就学前の子どもと親	可	03-5913-7551
恬愉堂鍼灸治療院	天沼	生後3か月～就学前の 子どもと親	可	03-3392-1051	はりきゅう・養生 たまご堂	善福寺	就学前の子どもと親	可	090-9828-5955
SKIP訪問マッサージ 清水鍼灸院	永福	就学前の子どもと親	可	090-6107-3887	武田指圧鍼灸院	高井戸東	就学前の子どもと親	可	03-3334-8208
高見はり灸院	永福	就学前の子どもと親	可	080-4131-5910	健康堂西荻鍼灸院	西荻北	就学前の子どもと親	可	03-3394-3105
健康堂鍼灸院	久我山	就学前の子どもと親	可	03-3247-1605	あんまマッサージ指圧 はりきゅう大林治療院	西荻北	就学前の子どもと親	可	03-3301-6560
久我山ほがらか鍼灸院	久我山	就学前の子どもと親	可	03-3334-7834	どんぐり鍼灸室	宮前	就学前の子どもと親	可	090-3349-7095
東明堂 小池鍼灸院	高円寺南	就学前の子どもと親	可	03-5377-0358					

## 子どもを預ける

### ひととき保育

事業者名	サービス名	サービス内容	実施場所	料金	対象	カード版 応援券	連絡先
(福) 八成グループ ひととき保育八成	ひととき保育八成	保護者が通院やリフレッシュで出かける間、保育スタッフが責任をもって一時保育します。事前予約が必要です。	井草	1時間800円	生後6か月～就学前の子ども	不可	03-6915-0233
(NPO) すぎなみ 子育てひろば cho u chou	ひととき保育上荻	月・火・木・金 9時～17時、第2～第5水曜日 11時30分から17時30分、通院やリフレッシュなど保護者の方がほっとする時間を持つことができるよう短時間預かります。事前登録が必要です。	上荻	1時間800円	生後6か月～就学前の子ども	不可	03-3395-0135
(福) けいわ会 (ひととき保育高井戸)	ひととき保育高井戸	月～土 9～18時 生後6か月からのお子さんを対象に、リフレッシュ・保護者の通院・冠婚葬祭・育児疲れの解消等に一時的保育を提供します。経験豊かな保育者による相談事業もあります。事前の面談が必要です。予約は1か月前～(緊急枠あり) 承ります。応援券対象外費用(キャンセル料)があります。詳細は事業者にお問い合わせください。	高井戸東	1時間800円	生後6か月～就学前の子ども	可	03-5346-1930
(NPO) ちいきいき	ひととき保育方南	月～金 9:00～17:00 生後6か月からのお子さんを対象に一時保育します。事前面接、登録が必要です。	方南	1時間800円	生後6か月～就学前の子ども	可	03-6802-4084
(株) BunBuKids	ひととき保育宮前	9～17時の間でお子さんを一時的にお預かりします。15時以降お子さんのご利用がない時間帯は閉園します。ご利用には事前登録が必要です。ご予約は前の月の10日～前日までをお願いします。	宮前	1時間800円	生後6か月～就学前の子ども	可	03-3333-5114

### 幼稚園での一時保育・一時預かり

事業者名	サービス名	サービス内容	実施場所	料金	対象	カード版 応援券	連絡先
世尊院幼稚園	預かり保育室	春・夏・冬の休みも開設しています。預かり保育室での一時預かりがあります。保育時間、利用料金の詳細は事業者にお問い合わせください。	阿佐谷北	1日700円～	3歳～就学前の子ども	不可	03-3338-6368
(学) レストナック学 園レストナック幼稚園	預かり保育	家庭的な雰囲気をお大切に、自由遊びを中心とした“楽しむ場”“お子さん同士の触れ合いの場”を提供しています。	和泉	1時間500円	3歳児～就学前の子ども	不可	03-3323-1666
和泉町幼稚園	和泉町幼稚園での預り保育	お子さんをお預かりします。園児外は14:00～17:00の間でお預かりします。	和泉	1時間300円	3歳～就学前の子ども	不可	03-3321-4510
学校法人高千穂学園 高千穂幼稚園	預かり保育での一時保育 (3～5才)	14:30～17:30の間で在園児及び他園児と一緒に室内遊びや外遊びを楽しみます。事前面接があります。在園児が定員に達した場合は、お断りする場合があります。	大宮	1時間1,000円	3歳～就学前の子どもと親	可	03-3315-4171
大宮幼稚園	りんごクラブ(預り保育)	平日14:00～18:00の間で預り保育を行います。春・夏・冬のお休みも開設します。	大宮	4時間1,500円	3歳～就学前の子ども	可	03-3313-7373
学校法人野上学園 久我山幼稚園	久我山幼稚園での預かり保育	幼稚園の保育終了後から18:30まで園児と一緒にお子さんを預かります。登録制のため、初めて利用される方は事前面接が必要です。	久我山	1回800円～	就学前の子ども	可	03-3333-7777
聖心学園幼稚園	預かり保育室	在園児又は他園に通園しているお子さんを14:00～17:00の間でお預かりします。利用には事前面接が必要です。詳細は事業者にお問い合わせください。	高円寺南	1時間500円～	3歳児～就学前の子ども	可	03-3312-5701
学校法人アルウィン学 園 こどもの木かげ 玉 成幼稚園	玉成幼稚園 預かり保育 (一時保育)	月曜～金曜 14:00～18:00 年少児～就学前のお子さんをお預かりします。初めて利用される方は事前面接が必要です。	松庵	1時間600円 (長期休み中は 9:00～14:00 2,000円)	年少組～就学前の子ども	可	03-3332-5973
西荻まこと幼稚園	Smile Room (一時保育)	月～金曜9～17時。息抜きやリフレッシュ・用事のある時のための一時保育です。2歳のお子さんからお預かりします。事前の面談が必要です。会員制のサービスです。利用料金の詳細は事業者にお問い合わせください。	松庵	1時間600円～	2歳～就学前の子ども	可	03-3334-7223
学校法人 松峯学園 井草幼稚園	預かり保育	週4回 14:00～16:00 在園児及び園外児対象の一時預かり保育です。	善福寺	1時間450円 2 時間750円	3歳～就学前の子ども	可	03-3399-4131
学校法人 正秀学園 杉並日の出幼稚園	ひまわりルーム(一時保育)	14:00～16:30の2時間半を幼稚園の保育時間終了後、一時的に保育します。(園外児は2人まで受入れ可能)	成田西	1回1,000円	3歳～就学前の子ども	可	03-3391-8938
たから幼稚園	ピッパブー・アシストサービス (一時保育)	マンツーマン対応の一時保育です。9:00～16:00の間で2時間から受け付けます。事前登録が必要です。応援券対象外費用があります。詳細は事業者にお問い合わせください。	西荻南	1時間1,300円	1歳～就学前の子ども	可	03-3333-9162

## 幼稚園での一時保育・一時預かり

事業者名	サービス名	サービス内容	実施場所	料金	対象	カード版 応援券	連絡先
たから幼稚園	らくらくプレイルーム（一時保育）	7：30～9：00、16：00～18：00の預り保育です。事前登録が必要です。応援券対象外費用があります。詳細は事業者にお問い合わせください。	西荻南	1時間1,250円	1歳～就学前の子ども	可	03-3333-9162
学校法人 山本学園 明愛幼稚園	預かり保育（プレイルーム）での一時保育	平日保育終了後から最終18時30分まで（満3歳児は17時まで）、満3歳からのお子さんを幼稚園でお預かりしています。園児以外は希望日の1週間前の予約が必要です。事前に面接を行います。在園児については、別途事業者にお問い合わせください。	和田	1時間1,000円	3歳児～就学前の子ども	不可	03-3381-4590
杉並教会幼稚園	杉並教会幼稚園での一時保育（ほっと館）	他園に通園しているお子さんを対象にしたサービスです。14:00～17:00の間で幼稚園のほっと館開館日に合わせて一時保育をします。詳細は電話でお問合わせ下さい。	和田	1時間300円	3歳児～就学前の子ども	不可	03-3313-7171

## 病児・病後児保育

事業者名	サービス名	サービス内容	実施場所	料金	対象	カード版 応援券	連絡先
東京衛生病院 病児 保育室こひつじハウス	病児保育室こひつじハウス	平日8時～18時 東京衛生病院に隣接した保育室でお子様をお預かりします。病児保育室の利用にあたっては杉並区への事前利用登録が必要です。事前利用登録の方法や病児保育室への利用予約の方法については区公式ホームページをご確認ください。	天沼	1日2,500円	保育施設等に通園している生後5か月～就学前の病児	不可	03-3392-8880
社会福祉法人 風の森	Pico チャイルドケア（病児保育室）	平日8時30分～18時 保育園に併設された保育室でお子様をお預かりします。病児保育室の利用にあたっては杉並区への事前利用登録が必要です。事前利用登録の方法や病児保育室への利用予約の方法については区公式ホームページをご確認ください。	久我山	1日2,500円	保育施設等に通園している生後5か月～就学前の病児	可	03-5941-5515
ちぎら医院 病児保育 室ラビットルーム	ちぎら医院 病児保育室ラビットルーム	平日8時～18時 医院に併設された保育室でお子様をお預かりします。病児保育室の利用にあたっては杉並区への事前利用登録が必要です。事前利用登録の方法や病児保育室への利用予約の方法については区公式ホームページをご確認ください。	西荻北	1日2,500円	保育施設等に通園している生後5か月から就学前の病児	不可	03-6765-7771
(医) たむら医院	たむら医院 病児保育室 こねこ	平日8時45分～17時45分 医院に併設された保育室でお子様をお預かりします。病児保育室の利用にあたっては杉並区への事前利用登録が必要です。事前利用登録の方法や病児保育室への利用予約の方法については区公式ホームページをご確認ください。	南荻窪	1日2,500円	保育施設等に通園している生後5か月～就学前の病児	可	070-3195-0100
(株) キッズコーポレ ーション	すぎなみ病児保育室しーず	平日8時～18時 病院に併設された保育室でお子様をお預かりします。病児保育室の利用にあたっては杉並区への事前利用登録が必要です。事前利用登録の方法や病児保育室への利用予約の方法については区公式ホームページをご確認ください。	和田	1日2,500円	保育施設等に通園している生後5か月～就学前の病児	不可	028-638-7010

## イベントなどの託児サービス

事業者名	サービス名	サービス内容	実施場所	料金	対象	カード版 応援券	連絡先
あそびらぼ 道生庵	イベント保育	イベント(育児相談)の実施中、お子さんを安全・安心にお預かりします。	今川	1時間1,000円～	就学前の子ども	可	hihasegawa12@gmail.com
学校法人アルウィン学 園 こどもの木かげ 玉 成幼稚園	講座「あつまれぼるた」での託 児サービス	講座「あつまれぼるた」保護者プログラムを実施している間の託児サービスです。	松庵	1回1,000円	2歳～就学前の子ども	可	03-3332-5973
(株)ニューマン マミー 東京	イベントなどの託児サービスと 臨時託児室サービス	会議、セミナー、コンサート、パーティ等の会場内の臨時託児ルームにて、お子さんを安全にお預かりします。利用は2時間～承ります。料金の詳細は事業者にお問い合わせください。	地域不特定	1時間4,000円～	就学前の子ども	不可	0422-38-6314
(株) ジャパンベビー シッターサービス	イベント託児	4人以上のお子様を一度にお世話いたします。大小さまざまなイベントで臨時託児室を開設し、適切な人数のシッターを派遣します。料金の詳細は事業者にお問い合わせください。	地域不特定	1時間3,630円～	就学前の子ども	不可	03-3423-1251
(株) マザーグース	ホテル・コンサート・会議室そ 他の場所でのイベント保育	お客様の指定した場所での一時保育を行います。2時間より予約承ります。	地域不特定	1時間2,640円～（2時間～受付）	就学前の子ども	可	080-9429-4008

## イベントなどの託児サービス

事業者名	サービス名	サービス内容	実施場所	料金	対象	カード版 応援券	連絡先
サンフラワー・A 株式会社	臨時託児室・イベント保育サービス	講座・サークル活動・発表会等でお預かりします。母親同士のお出かけの際にも是非ご利用ください♪子どもの年齢・人数によりシッター数を決定。	地域不特定	1時間3,250円～	就学前の子ども	不可	03-5396-8400
(NPO)ちいきちいき	イベント保育	イベントでの託児サービスを行います。	地域不特定	1時間1,000円	就学前の子ども	可	03-6802-4084
(株) マザーズ	コンサート・イベント会場での一時託児	チケット購入のお客対象の託児サービスです。杉並公会堂・東京文化会館・歌舞伎座ほかで預かります。	地域不特定	1人3,000円～	就学前の子ども	不可	0120-788-222
ル・アンジェ株式会社	イベントでの託児サービス	企業のイベントや研修・セミナー等その会場にて保育スペースを設置し託児をします。応援券対象外費用があります。詳細は事業者にお問い合わせください。	地域不特定	1時間2,750円～	就学前の子ども	不可	03-3477-1287
mormor (株)	イベント保育	セミナーやイベントなどの開催時、託児スペースでお子様をお預かりします。	地域不特定、その他区外	人数・年齢による	就学前の子ども	可	03-6276-2149
(株) ファーストワーク	イベントなどの託児	イベント会場での託児です。料金の詳細は、別途事業者にお問い合わせください。	地域不特定	1回500円～	就学前の子ども	可	03-5453-6075

## 自宅での託児サービス

事業者名	サービス名	サービス内容	実施場所	料金	対象	カード版 応援券	連絡先
マミーヒルズ株式会社	ベビーシッターサービス	個人宅にてのベビーシッターサービスです。英語を話すベビーシッターサービスもあります。応援券対象外費用があります。詳細は事業者にお問い合わせください。	宮前	1時間2,750円～	就学前の子ども	不可	03-6319-2341
(福) 杉並区社会福祉協議会 (杉並ファミリーサポートセンター)	協会員宅での一時保育	地域の中で子育てを支え合う会員制の仕組みです。協会員が保育施設への送迎やその前後の預かりなどを行います。	地域不特定	1時間800円～	就学前の子ども	不可	03-5347-1021
(株) ラヴィ	自宅などでの一時保育・送迎サービス	子育て中の親のリフレッシュ・仕事を持つ親の支援 (ベビーシッター、戸外・同行シッター、保育園等の送迎、病院の付添) を行います。ご利用は3時間～承ります。	利用者宅	1時間2,400円～	就学前の子ども	可	03-3403-9561
(株) ラヴィ	自宅などでの病中・病後児保育	回復期の病児・病後児保育を行います。ご利用は3時間～承ります。	利用者宅	1時間2,400円～	就学前の子ども	可	03-3403-9561
(株) ママMATE	自宅などでの一時保育・送迎サービス	堅実な家庭の主婦が中心の、有資格者または同等の研修を受けたベビーシッターがおお客様のニーズに信頼と安心でお応えいたします。	利用者宅	1時間3,300円～	就学前の子ども	不可	04-7181-8100
特定非営利活動法人フローレンス	フローレンスの病児保育	お子さんが病気のとき、病児保育専任スタッフがご自宅へ訪問し、安心安全にお預かりいたします。会員制です。	利用者宅	1時間2,500円～	生後4か月～就学前の子ども	不可	03-6811-0905
(株) タカミサプライ	自宅などでの一時保育・送迎サービス	ご自宅でのお子さんのお世話や、幼稚園、保育園、習いごとの送迎を行います。利用料金の詳細は事業者にお問合せください。	利用者宅	1時間2,700円～	就学前の子ども	可	03-3463-8777
(株) タカミサプライ	自宅などでの病後児保育	病気の快復期のお子さんをご自宅でお世話します。利用料金の詳細は事業者にお問合せください。	利用者宅	1時間2,700円～	就学前の子ども	可	03-3463-8777
(株) キンダーネットワーク	自宅などでの一時保育・送迎サービス	安心・安全・愛情をもってお子さんをお預かりします。子育ての相談もお受けします。	利用者宅	1時間4,950円 (0歳) 1時間4,070円 (1歳～)	就学前の子ども	不可	03-6415-8271
(株) ニューマン マミー東京	ベビーシッターサービス (自宅などでの一時保育)	自宅での一時保育、病後時保育。幼稚園・保育園の送迎とその後の一時保育。利用は2時間～ (30分単位) 承ります。	利用者宅	1時間2,500円～	就学前の子ども	不可	0422-38-6314
(株) ジャパンベビーシッターサービス	ベビーシッター	お留守番を兼ねた通常シッティングの他に、園やお教室への送迎もいたします。指定の場所に伺います。ピジター利用も可能です。応援券対象外費用があります。詳細は事業者にお問い合わせください。	利用者宅	1時間3,630円	就学前の子ども	不可	03-3423-1251
(株) マザーグース	自宅などでの一時保育・送迎サービス	自宅での一時保育や保育園等の送迎サービスを行います。2時間より予約承ります。料金の詳細は事業者にお問い合わせください。	利用者宅	1時間2,640円～ (2時間～受付)	就学前の子ども	可	080-9429-4008
サンフラワー・A 株式会社	自宅などでの一時保育・送迎サービス	仕事やプライベートも大切な時間です！送迎保育や病児病後児保育なども。様々な方たちでお客様を安全にお預かりします♪	利用者宅	1時間2,750円～	就学前の子ども	不可	03-5396-8400
マーマ・オフィスポケット (株)	自宅などでの一時保育・送迎サービス	自宅での保育 (食事・着替え・おむつ交換・遊び相手)、幼稚園・保育園の送迎等を行います。利用は2時間から承ります。応援券対象外費用があります。詳細は事業者にお問い合わせください。	利用者宅	メンバー 1時間2,376円～ ピジター 1時間2,970円～ (交通費別途)	就学前の子ども	不可	045-982-7715

## 自宅での託児サービス

事業者名	サービス名	サービス内容	実施場所	料金	対象	カード版 応援券	連絡先
(株) ポピンズファミ リーケア	ポピンズナニーサービス 病 児・病後児保育	経験豊富なナニーが、体調不良のお子様を大切にお預 かりします。ご利用は3時間から承ります。応援券対象 外費用がありますので、詳細は事業者にお問い合わせく ださい。※応援券の利用対象：ポピンズナニーサービス のみ	利用者宅	1時間3,330円 ～	就学前の子ども	不可	03-3447- 2292
(株) ポピンズファミ リーケア	ポピンズナニーサービス 一時 保育・送迎コース	最高水準のナニーが、「もう一人の家族」として、お子様 の成長に寄り添い大切にお預かりします。ご利用は3時 間から承ります。応援券対象外費用がありますので、詳 細は事業者へお問い合わせください。※応援券利用対 象：ポピンズナニーサービスのみ	利用者宅	1時間3,330円 ～	就学前の子ども	不可	03-3447- 2292
(福) 八成グループ 八成ヘルパーステーショ ン 和 (のどか)	ベビーシッター	保護者不在時、利用者自宅等でのベビーシッター及び 保育園等への送迎を行います。杉並区北西部を中心 に活動しています。応援券対象外費用があります。詳 細は事業者にお問い合わせください。	利用者宅	1時間2,000円 ～	就学前の子ども	不可	03-6915- 0233
(株) ミラクス	ベビーシッター	ご自宅での見守り、送迎などを致します。利用は3時間 ～賜ります。非会員の利用料金の詳細は事業者にお 問い合わせください。	利用者宅	1時間2,500円	就学前の子ども	不可	03-6632- 7709
杉並区シルバー人材セ ンター	子どもの送迎	2歳以上から幼稚園等から塾等への送り迎え（ベビ ーカー・自転車不可）を行います。利用料金の詳細は事 業者にお問い合わせください。	利用者宅	1時間1,630円 ～	2歳～就学前の子 ども	不可	03-3317- 9091
杉並区シルバー人材セ ンター	依頼者宅での子どもの見守 り	2歳以上から依頼者宅で子どもを見守ります。	利用者宅	1時間1,630円 ～	2歳～就学前の子 ども	不可	03-3317- 9091
(NPO) たすけあい ワークス さざんか	A C T つながるケア(保育)	会員制の自立援助のたすけあいサービスです。通園等 の送迎や自宅での保育を行います。応援券対象外費 用があります。詳細は事業者にお問い合わせください。	利用者宅	1時間2,420円 ～	就学前の子ども	可	03-5347- 1130
(株)赤門マミーサービス	ベビーシッター（訪問保育）	各種TVで紹介された良心的な料金でサービス提供し ている会です。ベテランシッター多数在籍しています。安 心、信頼、実績の出張保育を行います。	利用者宅	1時間1,760円 ～	就学前の子ども	不可	03-3818- 5299
エスク	子供を預るサービス	保育園・幼稚園への送迎を含む二重保育や利用者宅 に出向いて行う出張保育等を行います。病児・障害児 対応します。利用は2時間から承ります。応援券対象外 費用があります。詳細は事業者にお問い合わせくださ い。	利用者宅	1時間2,000円 ～	就学前の子ども	不可	03-3723- 1122
ル・アンジェ株式会社	専属シッターサービス	専属のベビーシッターを24時間365日ご紹介します。病 児対応も可能です。応援券対象外費用があります。詳 細は事業者にお問い合わせください。	利用者宅	1時間2,750円 ～	就学前の子ども	不可	03-3477- 1287
(株) マザーネット	マザーケアサービス（チャイル ドケア）	ご自宅でのお子様のケア（病気の際も含む）を承つ ております。2時間以上より15分単位にてご利用が可 能です。利用料金等の詳細は事業者にお問い合わせく ださい。	利用者宅	1時間3,390円 ～	就学前の子ども	不可	03-5733- 6777
ユメタマベビーシッター サービス	ユメタマベビーシッターサービ ス	手軽に使えるベビーシッターサービスです。ご自宅のみ ならず、児童館等ご指定の場所でもシッター可能です。状 況に応じて柔軟に対応します。日程、内容等お電話で お問い合わせください。	利用者宅	1時間2,000円 3時間セット 5,000円	就学前の子ども	不可	090-9960- 1238
(株) バザバ情操教 育研究所	ベビーシッターサービスバザバ	ご自宅での一時保育、保育園等の送迎、病児対応が 可能です。当日オーダーも可能です。応援券対象外費 用があります。詳細は事業者にお問い合わせください。	利用者宅	1時間2,750円	就学前の子ども	可	03-6457- 7935
株式会社 アルシュ オール	自宅での託児サービス	保育園などへの送迎からご自宅での託児。応援券対象 外費用があります。詳細は事業者にお問い合わせくださ い。	利用者宅	1時間2,750円 （会員料金 2,200円）	就学前の子ども	可	0120-935- 136
あいぬ	ベビーシッターサービス	訪問型の個別保育。3時間よりお預りいたします。	利用者宅	1時間 2,530円 ～	就学前の子ども	不可	03-5287- 2229
ハニークローバー (株)	ベビーシッター	病児保育、一般保育、送迎保育をいたします。サービ スの利用には登録が必要です。2時間よりご利用いた だけます。	利用者宅	1時間 2,860円 ～ (2時間より利 用可)	就学前の子ども	不可	050-5434- 3429
mormor (株)	ベビー & キッズシッターのm o r m o r (モルモル)	お仕事だけでなく、リフレッシュでの利用、ご自宅、児童 館や職場などでの託児サービスでも利用できます。3時 間～ご利用いただけます。	利用者宅	1時間3,000円	就学前の子ども	可	03-6276- 2149
(株) f i v e f i s h	tentenシッター	24時間対応。通常シティングの他に、病児保育や園 や習い事の送迎も行っています。ピジター利用も可能。 事前面談は対面方式なので安心して利用開始できま す。応援券対象外費用があります。詳細は事業者にお 問い合わせください。	利用者宅	9～21時：1時 間2,040円 21 ～9時：1時間 2,550円	就学前の子ども	可	03-6913- 1613

## 自宅での託児サービス

事業者名	サービス名	サービス内容	実施場所	料金	対象	カード版 応援券	連絡先
(株)ファーストワーク	ベビーシッター	自宅など保護者の指定場所での保育、送迎などのサービスを行います。応援券対象外費用があります。詳細は事業者にお問い合わせください。	利用者宅	1時間2,420円～	就学前の子ども	可	03-5453-6075
ぽっかぽか(株)	ベビーシッター	24時間365日対応します。産まれた日からお子さんのお世話をします。応援券対象外費用があります。詳細は事業者にお問い合わせください。	利用者宅	3,300円～(会員料金2,640円～)	就学前の子ども	不可	03-5787-5975
株式会社PETIT MONSIEUR (プチムッシュ)	育児ねっと・ベビーシッター	9:00～22:00 未就学のお子さまのベビーシッターを実施しております。時間外は利用料金の25%増しとなります。	利用者宅	1時間2,200円	就学前の子ども	不可	info@petit-monsieur.co.jp
株式会社ベビーシッターTOKYO	自宅でのお子さま見守り託児サービス	24時間 ご利用者宅にてお子さまをお預かりいたします。応援券対象外費用があります。詳細は事業者にお問い合わせください。	利用者宅	1時間2,430円～	就学前の子ども	可	080-6239-2580

## 幼稚園での体験型保育

事業者名	サービス名	サービス内容	実施場所	料金	対象	カード版 応援券	連絡先
学校法人ひこばえ学園 ひこばえ幼稚園	プレクラス「つくしぐみ」	1回90分 午前 就園前の幼稚園での体験型保育です。応援券対象外費用があります。詳細は事業者にお問い合わせください。	井草	1回1,000円	2～3歳児の子ども	可	03-3399-9527
学校法人高千穂学園 高千穂幼稚園	めばえ組での一時保育(2才児)	午前120分 入園前のお子様室内遊びや外遊びを通して集団生活の第一歩を楽しく体験して頂きます。事前面接があります。	大宮	1回2,000円	2歳児の子ども	可	03-3315-4171
(学)井口学園 中瀬幼稚園	親子グランドひろば～はらっぱで保育体験～	9:00～11:00 広々とした原っぱで手先や身体を使って楽しめます。週2日(木・金)続けてお母さんと離れるので気持ちも慣れてきます。応援券対象外費用があります。詳細は事業者にお問い合わせください。	下井草	1回2,000円	2歳9か月～就園前の子ども	可	03-3395-3636
学校法人 正秀学園 杉並日の出幼稚園	杉並日の出幼稚園バンブルーム(体験保育)	就園前のお子さんを対象にした幼稚園での体験保育です。週1回(8月を除く)9:15～11:40で実施します。	成田西	1回1,500円	2歳児の子ども	可	03-3391-8938
たから幼稚園	にこにこらんど(母子分離型)	火～金 9:00～14:00 就園前の2歳児を対象に、幼稚園入園のためのならし保育です。興味に寄り添った探求活動を通して、生涯に渡り必要な「生きる力」の基礎を育みます。	西荻南	1回 5時間 4,750円～	2歳児の子ども	可	03-3333-9162
学校法人 山本学園 明愛幼稚園	ことり組での保育(一時保育あり)	月3回 1回120分 2歳児を対象に幼稚園にて体験保育を実施します。	和田	月謝制9,000円	2歳児の子ども	不可	03-3381-4590

## 保育施設などでの一時保育

事業者名	サービス名	サービス内容	実施場所	料金	対象	カード版 応援券	連絡先
(福)和光会 阿佐谷保育園	阿佐谷保育園での一時保育	満1歳からのお子さんを対象に一時保育(平日8:30～12:30 8:30～16:30)をします。美味しい給食もあります。事前の登録(面接)が必要です。利用日の前日まで受付です。別途お昼代があります。詳細は事業者にお問い合わせください。	阿佐谷北	1回3,000円～	1歳～就学前の子ども	可	03-3338-9418
株式会社 マイドアーズ	一時保育 doors南阿佐ヶ谷	平日 9:00～17:00 3か月～満3歳の一時保育です。仕事や用事・通院・リフレッシュなど、多様なケースにご利用ください。1時間から利用可能です。利用児童数が見込みに達していない場合に、定員の範囲内で一時預かり事業を実施しています。	阿佐谷南	1時間1,000円 給食費500円 おやつ300円	生後3か月～満3歳の子ども	可	03-5929-7543
株式会社 マイドアーズ	一時保育 doors International School	平日 9:00～17:00 1～5歳の一時保育です。仕事や用事・通院・リフレッシュなど、多様なケースにご利用ください。	阿佐谷南	1時間1,200円 給食費400円 おやつ200円	1歳～就学前の子ども	可	03-5929-7543
子ども・子育てプラザ 一時預かり	子ども・子育てプラザ天沼での一時預り	平日9:00～17:00 土曜9:00～16:00 保護者の仕事や通院、リフレッシュしたい場合に、一時的にお子さんを預かり保育します。事前の登録(面談)が必要です。	天沼	1時間800円	就学前の子ども	可	03-3312-2111
子ども・子育てプラザ 一時預かり	子ども・子育てプラザ和泉での一時預り	平日9:00～17:00 土曜9:00～16:00 保護者の仕事や通院、リフレッシュしたい場合に、一時的にお子さんを預かり保育します。事前の登録(面談)が必要です。	和泉	1時間800円	就学前の子ども	可	03-3312-2111
いろは保育室	いろは保育での一時保育	9:00～17:00 お子さんをお預かり致します。事前に登録が必要です。	和泉	1時間1,000円 食事500円	生後57日～1歳の子ども	可	090-6300-5136

## 保育施設などでの一時保育

事業者名	サービス名	サービス内容	実施場所	料金	対象	カード版 応援券	連絡先
株式会社 マイドアーズ	一時保育 doors新高円寺	平日 9:00～17:00 3か月～満3歳の一時保育です。仕事や用事・通院・リフレッシュなど、多様なケースにご利用ください。1時間から利用可能です。利用児童数が定員に達していない場合に、定員の範囲内で一時預かり事業を実施しています。	梅里	1時間1,000円 給食費500円 おやつ300円	生後3か月～満3歳の子ども	可	03-5929-7543
荻窪北保育園	荻窪北保育園での一時保育	月～金曜 9～16時。予約は8:45～16:00。生後8か月～のお子さんを対象に一時保育を行います。事前登録が必要です。土曜日・日曜日はお休みです。別途お昼代があります。詳細は事業者にお問い合わせください。	荻窪	1時間700円	就学前の子ども	不可	03-3391-5176
(福)清香会 荻窪りとりばんぶきんず	荻窪りとりばんぶきんずでの一時保育	9:00～17:00 一時保育（事前登録が必要です。）利用は平日のみです。	荻窪	1時間800円	就学前の子ども	可	03-5347-2088
しまキッズナーサリー	しまキッズナーサリー 一時預かり事業「にじみ」	9:00～17:00 家庭的保育 しまキッズナーサリー内での一時預かり事業です。外遊びや室内遊びを通して、集団生活の第一歩を体験できます。応援券対象外費用があります。詳細は事業者にお問い合わせください。	荻窪	1時間800円 当日キャンセルの場合300円	就学前の子ども	可	03-5364-9773
一般社団法人 Geny 保育所まごまご	保育所まごまご一時保育	9:00～17:00 6か月～3歳の一時保育です。事前面談が必要です。小規模なので初めての保育利用にも適しています。給食付で1時間～利用可能です。給食費については事業者にお問い合わせください。	上荻	月～金曜 1時間500円 土曜・祝日 1時間600円	生後6か月～3歳の子ども	可	03-6676-5101
Picoナーサリー久我山駅前 Pico room	Picoroomでの一時預かり	平日9:00～17:00 生後6か月～5歳の一時保育です。応援券対象外費用があります。詳細は事業者にお問い合わせください。	久我山	1時間800円 おやつ50円	生後6か月から就学前の子ども	可	03-3332-7776
(福)けいわ会 (高円寺南保育園)	高円寺南保育園での一時保育	保護者の通院、冠婚葬祭及び育児疲れの解消等で一時的に保育を提供します。事前の登録面談が必要です。予約は1か月前から可能です。別途、給食費があります。キャンセル料等の詳細は事業者にお問い合わせください。	高円寺南	1時間800円	生後3か月～就学前の子ども	可	03-3315-1378
子ども・子育てプラザ 一時預かり	子ども・子育てプラザ高円寺での一時預り	平日9:00～17:00 土曜9:00～16:00 保護者の仕事や通院、リフレッシュしたい場合に、一時的にお子さんを預かり保育します。事前の登録（面談）が必要です。	高円寺南	1時間800円	就学前の子ども	可	03-3312-2111
西荻まこと幼稚園	まことのぶどうの木Nursery Smile Room（一時保育）	月～金曜9～17時 息抜きやリフレッシュ、用事がある時のための一時保育です。生後8か月～1歳までのお子さんをお預かりします。事前の面談が必要です。会員制のサービスです。利用料金の詳細は事業者にお問い合わせください。	松庵	1時間900円～	生後8か月～1歳の子ども	可	03-3334-7223
(株)ASUMO	あすもベビーホーム松庵での一時保育	月～金曜日 8:00～18:00 一時保育 予め会員登録が必要です。	松庵	1時間1,500円	就学前の子ども	不可	03-5930-0415
子ども・子育てプラザ 一時預かり	子ども・子育てプラザ善福寺での一時預かり	平日9:00～17:00 土曜9:00～16:00 保護者の仕事や通院、リフレッシュしたい場合に、一時的にお子さんを預かり保育します。事前の登録（面談）が必要です。	善福寺	1時間800円	就学前の子ども	可	03-3312-2111
(株)Cocoon parents square	一時保育	9:00～18:00 少人数制の一時保育です。外遊びを中心に様々な遊びを通して子どもの五感に働きかけます。応援券対象外費用があります。詳細は事業者にお問い合わせください。	善福寺	1回2,000円～（会員料金1,300円～）	就学前の子ども	可	03-6913-5315
(有)ハーモニー・キッズ	『ハーモニーキッズ高井戸』での一時保育	リトミック・製作・お料理など豊富な保育プログラムがあります。平日8:00～18:30の間で2時間からお預かりします。	高井戸東	0歳1時間1,700円 1歳以上1時間1,500円、メンバー料金設定あり、2時間以上は15分単位で加算	就学前の子ども	可	03-5344-9277
一般社団法人たちばな のんな保育園	のんな保育園での一時保育	8:00～18:00（利用は2時間～）ひとりひとりに寄り添い、丁寧に大切に保育します。事前登録が必要です。応援券対象外費用があります。詳細は事業者にお問い合わせください。	高井戸東	平日1時間 0歳2,000円 1歳以上1,500円	生後3か月から就学前の子ども	不可	03-6339-6441
子ども・子育てプラザ 一時預かり	子ども・子育てプラザ成田西での一時預り	平日9:00～17:00 土曜9:00～16:00 保護者の仕事や通院、リフレッシュしたい場合に、一時的にお子さんを預かり保育します。事前の登録（面談）が必要です。	成田西	1時間800円	就学前の子ども	可	03-3312-2111
(福)虹旗社 杉並ゆりかご保育園	杉並ゆりかご保育園での一時保育	月～金曜9～17時 離乳食が完了している満1歳のお子さんから、保護者の就労、通院、介護やリフレッシュ等で一時保育を利用できます。5時間から受付です。別途お昼代等があります。詳細は事業者にお問い合わせください。	成田東	1時間500円	1歳～就学前の子ども	不可	03-3312-5615

## 保育施設などでの一時保育

事業者名	サービス名	サービス内容	実施場所	料金	対象	カード版 応援券	連絡先
Stella Kids Academy	ステラキッズアカデミーでの一時預かり	平日9:00~17:00 土曜10:00~17:00 モンテッソーリ環境による一時預かり専門の託児所です。少人数制で大切なお子様をあたたく見守ります。1時間から利用可能です。応援券対象外費用があります。詳細は事業者にお問い合わせください。	西荻南	1時間1,400円 (バック割引あり)	生後3か月~就学前の子ども	可	090-8011-4193
(福)けいけい会(杉並の家ちゅうりっぷ保育園)	杉並の家ちゅうりっぷ保育園一時保育	月~金曜 9:00~17:30 満1歳からのお子さんを対象に、通院・冠婚葬祭・育児疲れの解消等で一時的保育を提供します。事前の面談が必要です。予約は1か月前から承ります。別途、給食費・おやつ代があります。キャンセル料等の詳細は事業者にお問い合わせください。	浜田山	1時間800円	1歳~就学前の子ども	可	03-3302-5151
(福)東京都福祉事業協会 方南隣保館保育園	方南隣保館保育園での一時保育	月~金曜 9:00~17:00 就労・通院・リフレッシュ等でお子さんをお預かりします。事前予約が必要です。	方南	1時間800円	生後3か月~就学前の子ども	可	03-3321-4815
(福)天寿園会	アウル宮前保育園での一時保育	9:00~17:00 保護者が冠婚葬祭やリフレッシュしたい場合など、一時的にお子さんを預かります。事前登録が必要です。(祝日は休園)	宮前	1時間600円	就学前の子ども	不可	03-5941-5112
(NPO)ゆるゆるma~ma	はっぴーほーむ	夜間(17:00~21:00 延長22:00)のお預かりサービスです。お迎えあります。事前登録が必要です。	和田	1時間1,320円~	2歳~就学前の子ども	可	090-6129-3631
むさしの保育園	むさしの保育園での一時保育	月~金曜 9:00~16:00 満1歳のお子さんから、保護者のお仕事・通院・リフレッシュ・学校行事等でのご利用の際にお子さんをお預かりします。(食事代別途)	和田	30分500円(昼食300円 おやつ200円別途)	1歳~就学前の子ども	可	03-3383-1589

## その他

### 杉並区の子育て支援サービス

事業者名	サービス名	サービス内容	実施場所	料金	対象	カード版 応援券	連絡先
杉並区役所	(杉並区)ひとり親家庭ホームヘルプサービス	母子家庭のお母さん、父子家庭のお父さんが就労等の事情で家事または育児などの日常生活に支障をきたしている区が認めた場合に、区が委託している事業所のホームヘルパーが支援します。利用には事前申請が必要です。詳細は区ホームページをご確認ください。	—	所得に応じて負担があります。	就学前のお子さんのいるひとり親家庭で、要件に該当する方	不可	03-5307-0343
杉並区役所	(杉並区)産前・産後支援ヘルパー	産前・産後の家事や育児の支援が必要なご家庭をヘルパーが訪問する子育て支援サービスです。利用には事前申請が必要です。詳細は区ホームページをご確認ください。	—	1時間1,000円(所得により無料の場合があります。)	妊娠中の方、1歳未満の子を養育中の方	不可	03-3312-2111
杉並区役所	(杉並区)多胎児家庭家事・育児支援ヘルパー	多胎児を養育する家庭の自宅をヘルパーが訪問し、家事・育児を支援するサービスです。利用には事前申請が必要です。詳細は区ホームページをご確認ください。	—	1時間500円(所得により無料の場合があります。)	多胎児を妊娠中の方、出産後3歳未満の多胎児を養育中の方	不可	03-3312-2111
杉並区役所	(杉並区)子どもショートステイ	2歳未満はカリタスの園つぼみの寮、2歳以上はカリタスの園小百合の寮にて、宿泊で預かります。1回につき概ね7日以内、年度内の利用期間の合計は子ども1人につき28日以内です。利用には事前申請が必要です。詳細は区ホームページをご確認ください。	—	2歳未満:1日2,500円、2歳以上:1日2,150円(所得により無料の場合があります。)	保護者の出産や突然の病気などで一時的に就学前のお子さんの面倒が見れない方	不可	03-5356-2601
杉並区役所	(杉並区)産後ケア事業(宿泊型)	医療機関や助産院等の施設で宿泊型の産後ケアを実施します。利用には事前申請が必要です。詳細は区ホームページをご確認ください。	—	1日3,500円(1泊2日から)(所得により異なる場合があります。)	産後7か月未満の子どもと母親	不可	03-3312-2111
杉並区役所	(杉並区)産後ケア事業(個別)	医療機関や助産院等の施設で日帰り型(個別)の産後ケアを実施します。利用には事前申請が必要です。詳細は区ホームページをご確認ください。	—	1回2,000円(所得により異なる場合があります。)	産後7か月未満の子どもと母親	不可	03-3312-2111
杉並区役所	(杉並区)産後ケア事業(少人数)	医療機関や助産院等の施設で日帰り型(少人数)の産後ケアを実施します。利用には事前申請が必要です。詳細は区ホームページをご確認ください。	—	1回1,000円(所得により異なる場合があります。)	産後7か月未満の子どもと母親	不可	03-3312-2111

## 就学前の乳幼児のインフルエンザ予防接種

- 就学前の子どもの対象にしたインフルエンザの予防接種です。
- 妊婦、親、小学生以上の兄弟姉妹への接種には利用できません。
- 診療日時や料金などの詳細については、医療機関へお問い合わせください。

事業者名	実施場所	対象	カード版 応援券	連絡先	事業者名	実施場所	対象	カード版 応援券	連絡先
佐藤内科クリニック	阿佐谷北	就学前の子ども	不可	03-5327-5885	森本クリニック	和泉	就学前の子ども	不可	03-5329-4800
松野医院	阿佐谷北	就学前の子ども	可	03-3330-4656	後藤医院	和泉	就学前の子ども	可	03-3321-4660
吉田医院小児科皮フ科	阿佐谷北	就学前の子ども	不可	03-3336-2535	山川クリニック	和泉	3歳～就学前の子ども	可	03-6304-7728
矢部医院	阿佐谷北	就学前の子ども	不可	03-3338-6449	耳鼻咽喉科・小児耳鼻咽喉科 宮崎クリニック	和泉	1歳～就学前の子ども	不可	03-3322-1110
あさがや耳鼻咽喉科	阿佐谷北	就学前の子ども	不可	03-3338-4133	永福町駅前みんなのクリニック	和泉	就学前の子ども	不可	03-3324-1000
河北総合病院	阿佐谷北	就学前の子ども	不可	03-3339-2121	はるもキッズクリニック	和泉	就学前の子ども	不可	03-5726-9518
内科小児科 山住医院	阿佐谷南	就学前の子ども	不可	03-3314-2381	上井草診療所	今川	就学前の子ども	可	03-3395-2400
河北ファミリークリニック南阿佐谷	阿佐谷南	就学前の子ども	不可	03-5356-7160	荻窪病院	今川	就学前の子ども	可	03-3399-1101
笑顔のこどもクリニック阿佐ヶ谷	阿佐谷南	就学前の子ども	不可	03-3313-3811	継医院	梅里	就学前の子ども	不可	03-3311-3067
セキこどもクリニック	阿佐谷南	就学前の子ども	不可	03-3318-1625	松浦クリニック	梅里	就学前の子ども	不可	03-3318-6101
にれの木クリニック	天沼	2歳～就学前の子ども	不可	03-5335-5868	おおくらクリニック	永福	就学前の子ども	可	03-5355-5801
東京衛生アドベンチスト病院付属教会通りクリニック	天沼	就学前の子ども	不可	03-3392-6161	柳澤医院	永福	就学前の子ども	不可	03-3327-0157
東京衛生アドベンチスト病院	天沼	就学前の子ども	不可	03-3392-6151	滝澤医院	永福	就学前の子ども	不可	03-3328-5316
丸尾医院	井草	就学前の子ども	不可	03-3390-2370	西永福こどもクリニック	永福	就学前の子ども	可	03-6304-3040
海老沢医院	井草	就学前の子ども	不可	03-3390-1289	荻窪中尾耳鼻咽喉科医院	荻窪	就学前の子ども	不可	03-5335-3387
井草内科クリニック	井草	就学前の子ども	可	03-5311-7077	都筑医院	荻窪	4歳～就学前の子ども	不可	03-3391-5137
つばきこどもクリニック	井草	就学前の子ども	可	03-3395-5550	都筑外科形成外科医院	荻窪	就学前の子ども	不可	03-3392-8352
奥村医院	井草	就学前の子ども	不可	03-5303-9259	松山医院	荻窪	就学前の子ども	不可	03-3393-5578
いぐさ大森内科整形外科	井草	生後6か月～就学前の子ども	不可	03-3395-1007	荻窪上田クリニック	荻窪	就学前の子ども	可	03-3398-9300
えいふく内科クリニック	和泉	就学前の子ども	不可	03-3324-8333	シャレル荻窪前やすだクリニック	荻窪	就学前の子ども	不可	03-6383-5111
西山内科クリニック	和泉	就学前の子ども	不可	03-5355-7778	かわさき小児科	荻窪	就学前の子ども	可	03-5347-0530
くめかわ小児科クリニック	和泉	就学前の子ども	不可	03-3317-7701	いしい耳鼻咽喉科	荻窪	就学前の子ども	不可	03-3398-3387
内山クリニック	和泉	就学前の子ども	可	03-5355-3535	若草クリニック	上井草	就学前の子ども	不可	03-3396-0308

## 就学前の乳幼児のインフルエンザ予防接種

事業者名	実施場所	対象	カード版 応援券	連絡先	事業者名	実施場所	対象	カード版 応援券	連絡先
たむらクリニック	上井草	就学前の子ども	不可	03-5303-5701	こうえんじ耳鼻咽喉科	高円寺北	就学前の子ども	可	03-5356-3330
よこいファミリークリニック	上井草	1歳～就学前の子ども	不可	03-5303-8955	林医院	高円寺南	就学前の子ども	不可	03-3311-1856
上井草内科・循環器クリニック	上井草	就学前の子ども	不可	03-5303-6722	こじま内科	高円寺南	就学前の子ども	可	03-3316-3987
河合内科クリニック	上荻	就学前の子ども	不可	03-3399-8563	麻木耳鼻咽喉科	高円寺南	1歳～就学前の子ども	不可	03-6804-6770
荻窪こどもクリニック	上荻	就学前の子ども	可	03-3391-6651	ふじさきクリニック	高円寺南	就学前の子ども	不可	03-6912-9581
吉田クリニック	上荻	就学前の子ども	不可	03-5347-7300	よしだ内科	高円寺南	就学前の子ども	可	03-3311-3293
藤多クリニック	上荻	就学前の子ども	不可	03-3392-8811	東高円寺ＣＯそだて・健診クリニック	高円寺南	就学前の子ども	可	03-5913-8291
駒崎医院	上荻	就学前の子ども	可	03-3395-5513	新高円寺駅前クリニック	高円寺南	就学前の子ども	不可	03-5378-5830
赤川クリニック	上荻	就学前の子ども	可	03-3391-6694	横山高円寺南医院	高円寺南	就学前の子ども	不可	03-6413-1097
おぎくぼ小児科	上荻	就学前の子ども	不可	03-6915-1246	成瀬医院	清水	就学前の子ども	不可	03-5311-5133
パークサイドクリニック	上荻	就学前の子ども	不可	03-5303-9755	淵之上クリニック	清水	就学前の子ども	不可	03-5382-0876
けいこクリニック	上高井戸	就学前の子ども	不可	03-5357-3007	おかもと耳鼻咽喉科	清水	1歳～就学前の子ども	不可	03-6913-7202
耳鼻咽喉科 いのうえクリニック	上高井戸	2歳～就学前の子ども	不可	03-3329-8733	柿田医院	下井草	就学前の子ども	可	03-3395-3602
原田クリニック	上高井戸	就学前の子ども	不可	03-3304-0610	よこやま耳鼻咽喉科	下井草	就学前の子ども	不可	03-3397-1616
たがみ小児科	久我山	就学前の子ども	可	03-3331-4152	近藤医院	下井草	就学前の子ども	不可	03-3397-6868
のほらクリニック	久我山	就学前の子ども	可	03-5336-6122	石川小児科医院	下井草	就学前の子ども	不可	03-3390-3671
久我山駅前メディカルクリニック	久我山	就学前の子ども	可	03-5344-9192	ふるはた医院	下井草	就学前の子ども	不可	03-5930-9119
mocoこどもクリニック	久我山	就学前の子ども	可	03-5370-8108	はぶ小児科・内科	下井草	就学前の子ども	不可	03-6913-7380
久我山クリニック	久我山	就学前の子ども	可	03-5336-7078	こんどうファミリークリニック	下井草	就学前の子ども	不可	03-6454-7748
富士見丘医院	久我山	就学前の子ども	不可	03-3332-2401	神馬クリニック	下高井戸	就学前の子ども	不可	03-5355-1500
中村医院	高円寺北	就学前の子ども	可	03-3338-6500	ひろ永福クリニック	下高井戸	就学前の子ども	不可	03-3303-1231
よしひさ内科クリニック	高円寺北	3歳～就学前の子ども	不可	03-5327-5577	河西産婦人科 皮膚科医院	下高井戸	就学前の子ども	不可	03-3304-3508
高円寺こどもクリニック	高円寺北	就学前の子ども	可	03-6265-5957	内田クリニック	下高井戸	就学前の子ども	不可	03-6379-0107
高円寺あさがおクリニック	高円寺北	生後6か月～就学前の子ども	可	03-3339-0055	下高井戸駅前クリニック みみはなのどプラス	下高井戸	1歳～就学前の子ども	不可	03-6379-2071

## 就学前の乳幼児のインフルエンザ予防接種

事業者名	実施場所	対象	カード版 応援券	連絡先	事業者名	実施場所	対象	カード版 応援券	連絡先
桜上水ボニーこどもクリニック	下高井戸	生後6か月～就学前の子ども	可	03-5942-1980	西荻こどもクリニック	西荻南	就学前の子ども	不可	03-6765-0415
森谷医院	松庵	就学前の子ども	可	03-3334-7285	佐藤整形外科	西荻南	就学前の子ども	可	03-3331-6300
西荻きむらクリニック	松庵	就学前の子ども	不可	03-3247-2525	はやしこどもアレルギークリニック	西荻南	就学前の子ども	可	03-5941-9181
善福寺クリニック	善福寺	就学前の子ども	可	03-3395-6808	たかはしこどもクリニック	浜田山	就学前の子ども	不可	03-5929-1817
やまざきクリニック	善福寺	就学前の子ども	不可	03-3394-3375	山中医院	浜田山	就学前の子ども	不可	03-5942-1425
高井戸こどもクリニック	高井戸西	就学前の子ども	可	03-3331-6644	わたなべ内科皮膚科クリニック	浜田山	就学前の子ども	可	03-3318-8048
屠(と)内科クリニック	高井戸西	生後6か月～就学前の子ども	不可	03-6662-6614	はまだやま耳鼻咽喉科・めまいクリニック	浜田山	就学前の子ども	可	03-6379-6317
人見クリニック	高井戸東	就学前の子ども	不可	03-5370-2166	荒井耳鼻咽喉科	浜田山	就学前の子ども	不可	03-3304-5974
三宅小児科 すぎなみ	高井戸東	就学前の子ども	可	03-5336-6727	かなやファミリークリニック	方南	就学前の子ども	不可	03-3317-0380
あおき内科クリニック	高井戸東	3歳～就学前の子ども	可	03-3332-2525	杉並堀ノ内クリニック	堀ノ内	就学前の子ども	不可	03-5929-1611
ファミリークリニック高井戸	高井戸東	就学前の子ども	可	03-5346-7390	渡辺医院	堀ノ内	就学前の子ども	不可	03-3311-7893
むらい浜田山クリニック	高井戸東	就学前の子ども	不可	03-5370-2222	石井こども・内科循環器科クリニック	松ノ木	就学前の子ども	可	03-3314-5677
おおたにクリニック	成田西	就学前の子ども	可	03-3316-8577	せいきょう診療所	松ノ木	就学前の子ども	可	03-3313-7365
宮下小児科医院	成田西	就学前の子ども	不可	03-3392-3855	長田こどもクリニック	南荻窪	就学前の子ども	不可	03-3334-2030
松浦整形外科内科	成田東	就学前の子ども	不可	03-3317-1511	たむら医院	南荻窪	就学前の子ども	不可	03-3331-3553
長沼内科	成田東	1歳～就学前の子ども	可	03-3311-1803	つかだクリニック	宮前	就学前の子ども	可	03-5336-6626
たけうち内科	成田東	就学前の子ども	不可	03-3313-8428	中島医院	宮前	就学前の子ども	不可	03-5941-5155
中村外科小児科医院	成田東	就学前の子ども	不可	03-3398-2218	桃井こどもクリニック	桃井	就学前の子ども	不可	03-5311-8688
蘭松医院	成田東	就学前の子ども	不可	03-3393-1477	岩崎小児科医院	和田	就学前の子ども	不可	03-5377-0015
西荻司ビルクリニック	西荻北	就学前の子ども	可	03-5382-2099	和田堀診療所	和田	就学前の子ども	不可	03-3381-6840
ちざら医院	西荻北	就学前の子ども	不可	03-3390-1238	武正内科	和田	就学前の子ども	不可	03-3311-3737
服部医院	西荻北	就学前の子ども	可	03-3390-0770	多田小児クリニック	和田	就学前の子ども	不可	03-3380-0415
矢部クリニック	西荻北	就学前の子ども	不可	03-3390-0731	和田クリニック	和田	就学前の子ども	不可	03-3381-5411
西荻クリニック	西荻北	就学前の子ども	不可	03-3399-0434	ひだまりクリニック	和田	就学前の子ども	可	03-3315-0217