



【編集 発行】  
杉並区立 子ども・子育てプラザ天沼  
〒167-0032  
杉並区天沼 3-19-16  
ウェルファーム杉並 1F  
☎ (03) 5335-7319

【開所時間】

平日：9:00～18:00  
土・日：9:00～17:00

【休業日】

毎月第1日曜日・祝日・年末年始  
10月の休業日：5(日)・13(月)

～ほっと・つどう・つながる～  
子どもも親もほっとでき  
その成長と子育てを応援する  
つどいとつながりのひろば

事前申込プログラム

※受付窓口またはお電話にて申し込みができます。  
＜受付時間＞平日：10:00～18:00 土日：10:00～17:00

パパママ準備クラス

- ① 11(土)10:45～11:30
- ② 26(日)10:45～11:30

対象：妊婦の方とパートナー  
申込：①4(土)～前日



②18(土)～前日  
プラザの利用方法や区内の子育て  
情報をご案内します。  
先輩パパ・ママにお話も聞けます。

ベビーマッサージ

8(水)11:15～12:00

対象：1か月検診で外出許可の出ている  
赤ちゃんからははい前までの赤ちゃん  
と保護者

定員：先着20組  
申込：9/24(水)～前日  
講師：山口 あやこさん  
持物：バスタオル



服を着たままでできるベビーマッサージです。

初めての方でも安心です！  
バランスボールを使ったフィットネス  
ボールフィット

25(土)14:30～15:30

対象：①妊娠20週以降(運動制限なし)の  
妊婦さんとそのパートナー  
②令和7年4、5、6、7、8、9月生まれ  
の赤ちゃんパパとママ

\*実施日に生後1か月を過ぎているお子さん。  
きょうだいの参加はできません。

定員：先着12名  
\*パパ・ママどちらかの参加もできます。

申込：11(土)～前日

講師：白石 あすかさん  
(産前産後ボール&フィットネスインストラクター)

持物：動きやすい服装(スカート✖)・飲料水・  
汗拭きタオル

バランスボールを使った有酸素運動で心身ともに  
リフレッシュしましょう！

その「安心して生きる権利」

プライバシー

生命

居場所

健康



知ってほしい!

すべての子どもは  
権利を持っています

区HP「杉並区子どもの権利に関する条例」⇒  
子ども政策担当課



<https://www.city.suginami.tokyo.jp/s053/kodomokenri/zyoure.html>

あおぞらフラザ in天沼弁天池公園

17・24・31(金) 15:00～15:20

※雨天中止 対象：どなたでもどうぞ

荻窪子どもセンター内乳幼児 会場はフラザ天沼ではありません。 【住所】杉並区荻窪5丁目20番1号(杉並保健所4階) 問い合わせ：子ども・子育てプラザ天沼 ☎5335-7319

おひざの上の  
おはなし会

2(木)11:00～11:20

対象：どなたでもどうぞ

お子さんと一緒に絵本や  
わらべうたを楽しみましょう♪  
協力：山田 純子さん  
(おぎくぼおはなしの会)

出張フラザ♪

16(木)14:00～14:30

対象：どなたでもどうぞ

プラザ天沼の職員とてあそび  
やふれあい遊び、工作などで  
遊びます。何をやるかは  
お楽しみ!

木育おもちゃ広場

24(金)10:00～11:15

対象：どなたでもどうぞ

親子で一緒にぬくもりのある  
木のおもちゃで遊びましょう。  
協力：荻北ほっとサロン

【開所時間】  
月～金曜日 9:00～16:00  
\*土・日・祝日はお休み



居場所事業

～ほっと・つどう・つながる～

- ◇乳幼児を連れていつでも気軽に立ち寄り、  
ほっと過ごすことができます。
- ◇年齢に応じた遊具などで、親子で遊ぶこと  
ができます。
- ◇子どもの成長や子育てに関する講座や遊び  
のプログラムなどを実施します。
- ◇これから子育てを始める方(妊娠中の方)  
も気軽に立ち寄ってください。  
先輩ママと交流もできます。

★子ども・子育てフラザはこんな施設です★

利用できる方(対象)

- ★子どもとその保護者
- ◇乳幼児を主たる対象とする施設ですが  
小学生や中学生も利用ができます。
- ◇乳幼児だけの利用はできません。  
(大人の付き添いが必要です)
- ★これから子育てをはじめの方  
(妊娠中の方とそのパートナー)

利用相談事業

- ◇ご家庭のニーズに応じ  
て、「どのようなサービ  
スがあるか」「どう利用  
すればよいか」等の利  
用相談と情報提供を行  
います。

★フラザでは  
こんなこともできます★

目的内団体利用

児童健全育成や子育て支援を目  
的とした団体による、子どもや  
親子を対象とした活動及び会  
議、講習会などを実施できま  
す。詳しくはプラザ天沼までお  
問い合わせください。



年齢別プログラム (当日申し込みプログラム)

※当日、受付窓口で申し込みができます。年間を通してどの時期からでも参加できます。てあそび、親子体操、トークタイムを楽しみましょう！

ねんねちゃん

1・15・22・29 (水)  
11:00~11:30

対象：はいはい前の乳児親子  
(概ね6・7か月頃まで)



はいはいちゃん

2・9・16・23・30 (木)  
11:00~11:30

対象：ずりばい、はいはい、つかまり立ちなど動き始めた乳幼児親子  
(概ね7・8か月頃~)  
30日は誕生会をします。



よちよちちゃん

7・14・21・28 (火)  
11:00~11:30

対象：歩き始めの幼児親子



28日は誕生会をします。

体操・リズムあそびタイム  
~ミニ~

3・10・17・24・31 (金)  
11:00~11:20

対象：2歳児親子



幼児の

体操・リズムあそびタイム  
~年少・年中・年長~

4・11・18 (土) 15:30~16:00

対象：年少・年中・年長の幼児親子  
親子で運動あそびや工作あそびを楽しみましょう♪



やなちゃんのわらべうた

7 (火) 14:30~15:00



対象：乳幼児親子  
ボランティアの柳川泰子さんと一緒にわらべうたを楽しみましょう♪

親子であそぼうドレミ♪

27 (月) 11:00~11:30

対象：歩き始め~しっかり歩ける幼児親子  
ボランティアの平良恵子さんと一緒に音楽あそびを楽しみましょう♪



みよよのニコニコ 玉手箱♪

21・28 (火)

14:30~15:00

対象：乳幼児親子  
紙芝居師みよよさんが紙芝居や絵本を読んでもくれます。



パパとあそぼう~赤ちゃん~

11 (土)・26 (日)

11:00~11:30

対象：はいはいまでの赤ちゃんパパ  
赤ちゃんと、てあそびやふれあいあそびをしたりパパ同士子育てについて話したりしましょう♪



パパとあそぼう~キッズ~

『サーキット』

18 (土)・19 (日)

10:00~10:30 15:00~15:30  
対象：1歳半以上の幼児親子  
いろいろな道の上を歩いてみよう！

ハピネスタイム

実施予定時間 10:30~11:45・14:00  
15:00~16:00・16:45

対象：どなたでもどうぞ  
5分位の親子で気軽に楽しめる時間です。

ハロウィンのフォトコーナー

20 (月)~11/1 (土)

壁面装飾をバックに、撮影できます。

すくすくぐんぐん 計測タイム

6 (月) 11:00~11:30

27 (月) 14:30~15:00

対象：乳幼児親子  
持物：フェスタタオル1枚  
三育学院大学の助産師経験のある先生がきてくれます。



ミニカー大集合

6・20 (月)

14:00~16:45

対象：乳幼児親子  
ミニカー100台、遊び放題です。



小学生タイム

1・8・15・22・29 (水) 16:45~17:45

1~3年 16:45~17:15

4~6年 17:15~17:45

対象：小学生  
ドッジボールなどの遊びを楽しみます。

いっしょにあそぼう

1・8・15・22・29 (水) 16:30~16:45

対象：年中児・年長児の親子と小学生  
小学生が企画した遊びを通じて幼児さんと小学生が交流する時間です。



おもちゃの病院

23 (木) 13:00~14:30

対象：どなたでもどうぞ  
杉並おもちゃドクターズが壊れたおもちゃを修理してくれます！電池を使うおもちゃは、新しい電池をお持ちください。  
部品の交換の際、材料費がかかる場合があります。  
※おもちゃは当日お持ちください。

アクセス



- 荻窪駅北口3番バス停から「荻06中村橋駅行き」「荻07練馬駅行き」に乗り「ウェルファーム杉並」
- JR中央線・東京メトロ丸ノ内線「荻窪」駅北口から徒歩10分



杉並区ホームページからプラザニュースをご覧ください。(毎月25日に更新)

一時預かり

就学前のお子さんを1時間単位でお預かりします。

- \*区内在住の生後6か月から小学校就学前までの健康で集団生活が可能な乳幼児です。
- \*利用料1時間800円(杉並子育て応援券利用可)
- \*初回利用の際は、事前に登録・面談が必要です。
- ★面談・ご利用の予約は、一時預かり利用申込みシステムからお申込ください。
- \*詳細は下記の番号に直接お問い合わせください。

一時預かり専用電話

03(5335)9721 電話での予約はできません。

システムの案内



一時預かり利用申し込みシステム

