



子どもの成長と子育てを応援します

乳幼児を連れていつでも気軽に遊べ、ゆったりと自由に過ごすことができます

# 2025 子ども・子育て プラザ 下井草

【編集・発行】児童青少年課  
子ども・子育てプラザ下井草  
〒167-0022 杉並区下井草3-13-9  
TEL 03-3396-8888

## 【開所時間】

《月～金》午前9:00～午後6:00

《土・日》午前9:00～午後5:00

【休業日】毎月第1日曜日・祝日

年末年始（12月29日～1月4日）

【今月の休業日】7日(日)・29(月)・30(火)・31(水)

要申込  
区民優先

プラザにサンタさんがやってくる！

## クリスマス会

19(金) 10:30～11:15

みんなで楽しむクリスマス会♪

ハンドベルの演奏や参加型のおたのしみも！

- ◆対象：乳幼児親子
- ◆定員：60組程度
- ◆申込：5日(金)～※区民優先

※保護者が受付または電話で申込んでください  
12(金)～空きがあれば区外の方の申し込みできます

要申込

みんなで楽しいひとときを♪

## クリスマスゴスペルコンサート

23(火) 11:00～11:30

おなじみのクリスマスソングを

お子さんと一緒に楽しみましょう！

- 出演：ゴスペルファミリー杉並
- ◆定員：40組程度
- ◆申込：8日(月)～

※保護者が受付または電話で申込んでください

要申込 パパもどうぞ！

ママも赤ちゃんも楽になる

## 抱っこ講座

11(木) 10:30～11:15

手や腰に負担のかからない楽な抱っこの仕方を  
教えてもらいましょう

安全で快適な抱っこひものつけかたのアドバイスも  
あります

- 講師：ベビーウェアリングコンシェルジュ  
岡本由佳さん
- ◆対象：0歳の親子
- ◆定員：20組
- ◆申込：11月27日(木)～

※保護者が受付または電話で申込んでください

ママ  
パパ  
大歓迎！

要申込

心と体をリフレッシュ

ママ  
パパ  
大歓迎！

## 産前産後ヨガ

13(土) 10:30～11:15

ヨガで体を整えて心地よい時間を過ごしましょう

- 講師：ヨガインストラクター  
田中道子さん
- ◆対象：①定期に入り医師に運動制限等されていない妊婦の方とそのパートナー  
②産後3ヵ月以降のママとパパ  
(お子さんと参加できます)
- ◆定員：プレママ、プレパパ8組/産後ママ、パパ8組
- ◆申込：11月15日(土)～

※本人、保護者が受付または電話で申込んでください

◆持ち物：飲み物・ヨガマットまたはバスタオル

社会福祉法人聖友ホーム Presents

## 親子でメリークリスマス

12(金) 10:00～11:30

聖友ホームのイベントです

- ・エアートランボリン
- ・素材感触マット
- ・ボールプール
- ・キラキラ☆センサリーボトル作り  
などの遊びを準備してお待ちしています！

- ◆対象：乳幼児親子
- ◆申込：不要
- ◆共催：社会福祉法人聖友ホーム

【杉並第九小学校地域子育てネットワーク事業】

要申込 パパとあそぼうスペシャル！  
子どもと楽しく  
Let'sトレーニング  
21(日) 10:30～11:30

お父さんのための お子さんの  
重さを活かしたトレーニングを  
教えてもらいます！

- 講師：間中祥太さん
- ◆対象：年少～年長の幼児親子
- ◆定員：20組
- ◆申込：6日(土)～

※子ども一人につき保護者一人で  
お申込みください

※保護者が受付または電話で申込んでください

◆協力：杉並区スポーツ振興財団

冬休み特別プレイルーム♪  
プレイルームで  
あそぼう！  
24(水)～28(日)

- 講師：雪子さん
- ◆対象：4歳～6歳の乳幼児
- ◆定員：20組
- ◆申込：12月1日(水)～

プレイルームのあそびが  
バージョンアップ！  
なにができるかお楽しみ♪  
\*年齢別プログラムは  
お休みです

児童館第6フロア 子育て講演会

【四宮森・井草・本天沼・桃井児童館】

子ども・子育てプラザ下井草】

「子どもが生きづらさを抱えている」と感じたら  
大人が知っておきたい発達のはなし

うちの子、友達どうまく関わっているかな？落ち着きがないけれど大丈夫？「お腹痛い」「頭が痛い」、これって気持ちの問題？などの心配ごと、子どもの発達の特性や年齢に合わせた子どもとの向き合い方について、わかりやすくお話ししていただけます。

日時：12月6日(土)10:00～12:00

講師：栗原 亞紀氏 東京都府中療育センター 小児科部長

場所：四宮森児童館 遊戯室

対象・定員：小、中学生の保護者 50名程度

申込み：4日(火)～12月5日(金) ※日・祝日を除く

※児童館で配布するチラシの2次元コードからお申込みください

令和7年度  
プラザミーティング

子ども・子育てプラザでは  
子育て当事者等のご意見を  
今後のプラザの運営に反映していくため  
プラザミーティングを開催します  
開催日 令和7年12月4日(木)  
10:30～12:00  
※参加者は年度ごとに募集しています  
次回の募集は令和8年度に行います

知ってほしい！ すべての子どもは権利を持っています

## その3「育つ権利」



区ホームページ「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/zyourei.html>



## 申込みについて

- 申込時間 月～金 9:00～18:00  
土日 9:00～17:00
- 申込対象はプログラムによって異なります
- 区民優先プログラムは、当日空きがあれば区外の方も申込ができます
- 申込は定員になり次第締め切りとさせていただきます





# 12月の年齢別プログラム

当日受付で申し込んでください 対象:乳幼児親子



おおむね0歳児対象



10:30~11:00 / 14:30~15:00

4・11・18

※11日は抱っこ講座のため

PMのみの実施となります

※午前・午後も同じプログラムです

どちらかご都合に合わせてご参加ください

おおむね1歳児対象



10:30~11:00

2・9

※16日はクリスマス親子  
クッキングのため申込制です

おおむね2.3歳児対象



10:30~11:00

3・10

※17日はクリスマス親子  
クッキングのため申込制です

年少さん~年長さん対象



15:00~15:45

2手形&誕生会

9ハンドベルを鳴らしてみよう

※16日はクリスマス親子  
クッキングのため申込制です

要申込

## クリスマス親子クッキング

\*複数の申込みはできません

### よちよちクッキング

#### 「ポテサラツリー」づくり

じゃがいもをつぶして  
ツリーをつくろう！



16(火)10:30~11:45

◆対象: おおむね1歳の幼児親子

◆定員: 20組程度

◆申込: 11月25日(火)~12月12日(金)

※保護者が材料費を添えて受付で申込んでください

材料費はおつりのないようご用意ください

※12日以降の返金はできません

◆材料費: 150円(お子さん1人につき)

◆持ち物: 手ふきタオル・飲み物

### とこここクッキング

#### 「ポテサラツリー」づくり

じゃがいもをつぶして  
ツリーをつくろう！

17(水)10:30~11:45

◆対象: おおむね2歳~3歳の幼児親子

◆定員: 20組程度

◆申込: 11月25日(火)~12月12日(金)

※保護者が材料費を添えて受付で申込んでください

材料費はおつりのないようご用意ください

※12日以降の返金はできません

◆材料費: 150円(お子さん1人につき)

◆持ち物: 手ふきタオル・飲み物

### わんぱくクッキングスペシャル

#### 「クリスマスツリー」づくり

お菓子でツリーをつくって  
デコってたべよう♪



16(火)15:00~16:00

◆講師: 高田いつみさん

◆対象: 年少~年長の幼児親子

◆定員: 20組

◆申込: 11月25日(火)~12月9日(火)

※保護者が材料費を添えて受付で申込んでください

材料費はおつりのないようご用意ください

※9日以降の返金はできません

◆材料費: 300円(お子さん1人につき)

◆持ち物: エプロン・手ふきタオル・飲み物

ウエットティッシュまたはおしぶり



### リズムにあわせてあそぼう！ みんなdeドレミ

8(月)10:30~11:00  
～クリスマス～

ピアノに合わせて体を動かしたり  
ふれあいあそびを楽しみましょう！

◆対象: 乳幼児親子



### みんなあつまれ！ のび～のひろば

5(金)10:30~11:15  
(身体測定受付 11:00 終了)

身体測定・情報コーナー

おしゃべりコーナーなど盛りだくさん

●共催: あそび～の下井草

●協力: 民生児童委員

◆対象: 乳幼児親子



### 要申込 なおしてもらおう！ おもちゃの病院

11(木)13:00~14:30

おもちゃは4日(木)からお預かりします

18日(木)までに取りにきてください

ひと家族1点とさせていただきます

●協力: 杉並おもちゃドクターズ

◆対象: 乳幼児親子



小学生も遊べます！

ブレイルームで広々と！



### トレインGO!!

6(土)・14(日)  
9:00~16:30

電車のおもちゃでダイナミックに  
あそべます！

※ブレイルームで一部遊べない  
遊具があります

◆対象: 乳幼児親子 小学生

小学生も遊べます！

マルチ3で開催！

### 月曜日の クラフトルーム

(月) 14:00~17:00

今月は自由工作ができます！

クリスマス工作のキットも  
ご用意しています

\*プログラム等の都合で  
お休みになることがあります

◆対象: 3歳~小学生

小学生も遊べます！

みんなで楽しく♪



### わくわくタイム

(月)(水)(木)(金)(土)(日)

15:30~

(火) 15:45~

親子のふれあいあそびや

ダンスなどを楽しみます

\*火曜日は「わんぱくタイム」終了後に行います

\*プログラム等の都合により中止または

時間が変更になることもあります

◆対象: 乳幼児親子・小学生



### 水ようびは♪ 小学生との 交流タイム

(水) 15:30~16:00

小学生のお兄さん、お姉さんと一緒に遊ぼう  
小学生が楽しく遊びお手伝いをします。

◆対象: 乳幼児親子・小学生

\*16:45~17:45は小学生タイムのため  
ブレイルームの自由利用はできません



### 子ども・子育てプラザはこんな施設です



#### 居場所事業 ～ほっこ・つどう・つながる～

△乳幼児を連れていつでも気軽に立ち寄れ、ほっこと過ごすことができます。  
△年齢に応じた遊具などで、親子で遊びることができます。

△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。

#### 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。  
(月~金 10:00~17:00)



#### 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、  
小学生や中高生も利用ができます。

△乳幼児だけで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)



杉並区ホームページ  
からプラザニュースが  
ご覧いただけます。  
(毎月25日に更新)

#### 車椅子をご利用の方へ

受付は2階にありますが、  
スロープをご利用いただけます。

車椅子で使えるトイレも  
ありますので、お気軽に  
お越しください。



#### アクセス

★関東バス★【下井草2丁目】下車 徒歩3分

◎荻窪駅・下井草駅間 荻10系統

◎阿佐ヶ谷駅・下井草駅間

阿50、阿51系統

★西武新宿線★【下井草駅】下車 徒歩8分

