

フラザニュース 令和7年



編集・発行：杉並区児童青少年課
子ども・子育てプラザ高円寺
〒166-0003
杉並区高円寺南2-52-2
TEL：03-3315-0395

【開所時間】

《月～金》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
3(土)・4(日)・5(月)・6(火)

子どもの成長と子育てを応援します。
乳幼児を連れてゆったりと自由に過ごすことができます。



事前申込制のイベント



＜事前申込制のプログラムの申込について＞

- 事前申込制のプログラム（講師の先生のプログラムや行事等）は、事前に申込が必要です。
- 杉並区在住の方はプログラム実施日の2週間前14:00から、プラザの窓口にて申込ができます。
※電話での申込はできません。定員になり次第締め切ります。
- 申込は杉並区民優先となります。区外の方は、プログラム実施日1週間前の14:00から空きがあれば申込ができます。
- キャンセルの場合は、当日のプログラム開始前までに必ずご連絡をお願いします。
当日の申込の場合は、空き状況（キャンセル分を含む）に応じて、プログラム開始5分前に受け付けます。
なお、希望者が多い場合は、ジャンケンとさせていただきます。
- 全てのプログラムにおいて、開始10分を過ぎたら受付を終了いたしますので、遅れての参加はできません。



親子ふれあい体操

16 (金) 11:00～11:40

＜講師＞ 芹沢 和子 先生

＜対象＞ おおむね1歳児～未就園児向け

※お子さんが1人で歩けるようになったら参加できます。

＜定員＞ 16組

＜申込＞ 4/25 (金) 14:00～

手遊び、ふれあい遊び、リズム遊びなど、体をたくさん動かして遊びましょう。



妊娠期のご家族対象プログラム

★こちらのプログラムのみ電話での申込ができます。
参加ご希望の場合は事前にお電話ください。

施設見学&おまめタイム体験

22(木) 10:00～10:45

利用案内後、出産してから赤ちゃんに参加できるプログラムの見学ができます。

施設見学&ワンポイントタイム体験

毎週水～金曜日※休業日 **14:45～15:15**

利用の説明と施設の見学、ワンポイントタイムの体験ができます。



＜子育て支援講座＞

イライラする自分を責めない子育て

～アンガーマネジメント講座～

23 (金) 10:30～11:30

＜講師＞ 大野 由美 先生

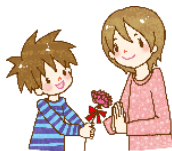
一般社団法人日本アンガーマネジメント協会認定
アンガーマネジメントファシリテーター
主任児童委員・移動文庫「みつばち」

＜対象＞ 乳幼児の保護者

＜定員＞ 20名（託児はありません。同室に遊べるスペースをご用意します）

＜申込＞ 9 (金) 14:00～

おおらかな子育てをしたいと思っているのにイライラしてしまうのはなぜ？
「怒り」の感情と上手に付き合うコツを一緒に学んでみませんか？



親子ヨガ

30 (金) 11:00～11:30

＜講師＞ 稲垣 綾 先生

＜対象＞ 0歳児親子

（2か月以上で、首が据わっているお子さん）

＜定員＞ 15組

＜申込＞ 16 (金) 14:00～

赤ちゃんと一緒にリフレッシュ
しましょう！



GW スペシャル *当日参加のイベント

★ 各回の内容 ★ 各回の定員は 25組 です

＜時間＞11:00～11:20 ＜対象＞乳幼児の保護者

4/30(水) みんなで踊ろう

5/1(木) おはなしシアター

5/2(金) みんなで作ろう







プレミアランド

15(木) 15:15~15:45 (受付: 15:00~)
17(土) 15:15~15:45 (受付: 15:00~)

＜対象＞ 乳幼児の親子
＜定員＞ 当日先着 25組

親子で楽しむ音楽プログラムです



パパとあそぼう

11・18・25(日)
11:30 ~ 11:45
※受付はありません。

＜対象＞ 父親と乳幼児
親子でお手軽なふれあい遊びなどをして遊びます。
妊娠期のご家族の方、見学ができます。



キッス工作

14(水)、22(木)
15:30~16:30
＜受付時間＞ 15:25~16:10

＜対象＞ 年少児～年長児親子
＜定員＞ 当日先着 12組 (1回4組、交代制です)
※受付時間内に受付をすれば参加できます

当日申込制

0・1・2・3歳児親子年齢別プログラム

年齢に合わせたふれあい遊びや工作、親子体操などを親子で楽しめます
※当日の申込が必要です。直接、子ども・子育てプラザ高円寺へお越しください。

1歳9か月～未就園児の
幼児親子対象
わかばタイム
火曜 11:00~11:30
＜実施日＞ 13・20・27
＜定員＞ 20組
＜受付＞ 10:45~

1歳～1歳8か月までの
幼児親子対象
ふたばタイム
水曜 11:00~11:30
＜実施日＞ 7・14・21・28
＜定員＞ 先着 25組
＜受付＞ 当日 10:45~

0歳6か月までの
乳児親子対象
おまめタイム
木曜 10:15~10:45
＜実施日＞ 8・15・22・29
＜定員＞ 先着 16組
＜受付＞ 当日 10:00~

0歳7か月～1歳までの
乳児親子対象
めばえタイム
木曜 11:00~11:30
＜実施日＞ 8・15・22・29
＜定員＞ 先着 20組
＜受付＞ 当日 10:45~

ワンポイントタイム

～ふれあい遊びや体操
絵本の読み聞かせの時間～

毎週火～金曜日 15:00～ (5分程度のミニプログラムです)

＜対象＞ 乳幼児親子

＜申込＞ ありません。お時間までにお集まりください。

※午後のプログラム実施日を除く。午前のプログラムがない期間は11:00～も実施します。

＜当日申込プログラムについて＞

- ・当日申込のプログラムは受付開始時間に定員を超えた場合、抽選となります。
- ・受付時間までに石鹸での手洗いと利用票の記入を済ませた方が抽選の対象となります。
- ・定員に達していない場合にも、プログラム開始後 10 分で受付を締め切ります。
- ・きょうだいで参加される場合には、上のお子さんの年齢に合わせてプログラムにご参加ください。
- ・人数制限を行っているため、年齢別プログラムは 1 週間にひとつ選んで申し込んでください。

小学生と乳幼児の交流プログラム

いっしょにあそぼう

毎週 金曜日 16:30~16:45

小学生と一緒にダンスをしたりゲームなどをして遊びます。

毎週金曜日 16:45~17:45

フレイホールの利用は、小学生の占有の時間になります。

のりものタイム

＜実施日＞ 9(金)・12(月)・19(月)・26(月)

10:00~11:30

子ども用の乗り物や屋根付きカーに乗って
遊ぶことができます。○ の日は、のりものタイム
プラスの日で、ボールプールやトランポリンなど
もあります。

＜申込＞ 事前の申込は必要ありません。

移動文庫みつばち

＜実施日＞ 29(木) 14:30~16:30

気持ちをテーマにした絵本や、子育てに役立つ
アンガーマネジメントの本などを紹介して頂い
たり、直接先生とお話する事ができます。

大野 由美さん

一般社団法人日本アンガーマネジメント協会
認定ファシリテーター、主任児童委員

光と音の癒しの空間／

スヌースレンルーム

開所日は毎日実施

心がリラックスできる、
光と音を楽しめます。
お子様からお母さん、妊婦さんまで
ゆったり過ごしませんか？

子ども・子育てプラザ高円寺はこんな施設です

☆利用相談事業

ご家族のニーズに応じて、「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。

☆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。
- ・年齢に応じた玩具などで、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)も利用できます。

☆子ども・子育てプラザを利用できる方(対象)

- 乳幼児親子
- ・0歳～未就学児親子
- ・乳幼児だけで利用はできません。(大人の付き添いが必要です)
- これから子育てを始める方
(妊娠中の方とそのパートナー)
- 小中高生
- 小中高生は1階のマルチルーム2と、ラウンジのみ利用できます。
未就学のお子さんと一緒に遊ぶ場合には1階ラウンジをご利用ください。

一時預かり事業

1時間単位で就学前のお子さん
をお預かりします。

- ・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
現金または子育て応援券(紙券・デジタル)
がご利用できます。
- ・初回利用の際は、事前に登録・面談
が必要です。

＜ご予約・お問い合わせ＞
下記の番号に直接ご連絡下さい。

一時預かり事業専用電話

03-6383-2616

＜アクセス＞



JR 高円寺駅 下車徒歩 7 分

東京メトロ丸ノ内線
新高円寺駅 下車徒歩 10 分