



【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
7(日)

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。
- 杉並区在住の方は受付開始の日時から、プラザの窓口にて申込ができます。電話での申し込みはできません。
- ・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。
- ・定員になり次第締め切ります。



親子ふれあい体操

12(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＞ 5/29(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



親子ヨガ

19(金) 11:00～11:30

＜講師＞ 稲垣 綾 先生
＜対象＞ 0歳の親子
＜定員＞ 15組
＜申込＞ 5(金) 14:00～



産後の体をお子さんと一緒にヨガでリフレッシュしてみませんか？

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&パパと遊ぼう見学

28(日) 11:10～11:45

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。



ベビートミック

26(金) 11:00～11:30

＜講師＞ 千葉 恵理子 先生
＜対象＞ 0歳児親子
＜定員＞ 20組 ☆首が座っているお子さん
＜申込＞ 12(金) 14:00～



音楽に合わせて親子で楽しみませんか？

予告 七夕会

7/3(金)

親子で七夕行事を楽しみましょう

第1部 10:15～10:45
第2部 11:00～11:30

＜対象＞ 0歳～未就園児親子
＜申込＞ 6/19(金) 14:00～



定例イベント



ドレミファランド

13(土)・23(火)
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

14・21・28(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。



キッズ工作

10(水)、25(木) 15:30～16:30
＜受付時間＞ 15:25～16:10
☆小学生も参加できます☆
＜小学生が参加できる時間＞ 16:10～16:30
小学生の受付終了時間は16:15です

＜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
＜小学生の定員＞ 先着 10名
時間を合わせて、小学生の兄弟も一緒に工作ができます。小学生は子どもだけの参加もできます。



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
わかぼタイム

火曜 11:00～11:30

＜実施日＞2・9・16・23・30

＜定員＞20組

＜受付＞10:45～

1歳～1歳8か月までの



幼児親子対象
ふたぼタイム

水曜 11:00～11:30

＜実施日＞3・10・17・24

＜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＞4・11・18・25

＜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
めぼえタイム

木曜 11:00～11:30

＜実施日＞4・11・18・25

＜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。

のりものタイム

＜実施日＞1(月)・5(金)・8(月)・15(月)・

22(月)・29(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＞4(木)15:00～16:30

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／

スヌーズルーム

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？

小学生と乳幼児の交流プログラム

いっしょにあそぼ

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

プレイホールの利用は、小学生の占有の時間になります。



権利クイズ

Q子どもの権利は、誰がもっている？

- ① 日本に住んでいる子どもだけ
- ② 大人にえらばれた子どもだけ
- ③ 世界中すべての子ども

答えはいちばん下に書いてあります！

「杉並区子どもの権利に関する条例」に関する内容を毎月紹介していきます！

子ども家庭部子ども政策担当 区HP「子どもの権利」→

<https://www.city.suginami.tokyo.jp/s053/1263.html>



クイズの答え ③すべての子ども

《相談予約ができます》

子育ての悩みなど身近に相談できます。（相談室もあります）

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、区や地域の子育て支援サービスの利用相談と情報提供を行います。

こちらから予約してください →

<https://logoform.jp/f/ZSVvY>



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時間単位でお子さんをお預かりします～
通院・仕事・リフレッシュ等で、一時的にお子さんを預けたい時にお子さんをお預かりする事業です。

令和7年6月2日以降に面談・ご利用の予約をする場合は、一時預かり利用申込みシステムからお申し込みください。

＜システムのご案内＞↓

- ①利用できる日・時間
 - 月～金曜日 9時から17時
 - 土曜日 9時から16時
- ②お預かりできるお子さん
 - 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
- ③利用料 1時間 800円
 - ※現金、又は子育て応援券（デジタル）
 - キャッシュ決済がご利用できます。



一時預かり事業専用電話

03-6383-2616

↓杉並区一時預かり利用申込みシステム



杉並区ホームページ上で一時預かり利用申込みシステムのご案内をしています。

＜アクセス＞



JR 高円寺駅 下車徒歩7分

東京メトロ丸の内線
新高円寺駅 下車徒歩10分