

ひよこの会

※参加は各1回

ぴよぴよ 対象月齢:4~6 か月ごろ

センター職員による手あそび・絵本よみかかせと、ママたちのトークタイムです。ご希望により身長体重測定いたします。

時間 10:15~11:00

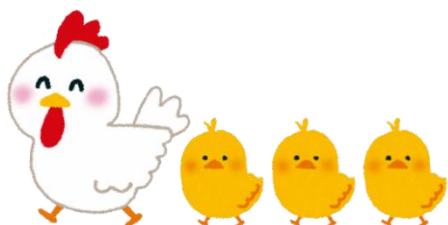
4/25(火)	5/23(火)	6/20(火)
7/25(火)	8月お休み	9/26(火)
10/24(火)	11/21(火)	12/19(火)
1/30(火)	2/20(火)	3/19(火)

こっこ 対象月齢:11ヶ月~12ヶ月ごろ

誕生会を行います。1歳のお祝いに手型足型スタンプをお取りします。

時間 10:15~10:45

4/26(水)	5/24(水)	6/21(水)
7/26(水)	8月お休み	9/27(水)
10/25(水)	11/22(水)	12/20(水)
1/31(水)	2/21(水)	3/21(木)



ベビーマッサージ

対象月齢:3~6 か月

※月1回の参加

10:15~11:15

親子のふれあいを通して楽しいひとときを過ごしましょう。

4月	18(火)
5月	9(火) 17(水)
6月	6(火) 13(火)
7月	4(火) 18(火)
8月	おやすみ
9月	5(火) 19(火)
10月	3(火) 10(火)
11月	7(火) 14(火)
12月	5(火) 12(火)
1月	9(火) 23(火)
2月	6(火) 13(火)
3月	5(火) 12(火)



JR 池袋駅徒歩 15分
東武線北池袋駅徒歩 10分

東部子ども家庭支援センター 令和5年度

0歳赤ちゃん 遊びに来てね!

東部子ども家庭支援センターでは、0~1歳の赤ちゃん親子向け講座を開催しています。※講座は予約が必要です。センターは 月~日曜日 10:00~17:00

予約なしであそべます。

※年末年始、祝日はお休みです。



講座の参加方法や申込日など詳しい情報は、毎月25日発行のセンター便りでご案内しています。(右下QRコードを読み取るとセンター便りが見れます。) 日程の変更がある場合がありますので、ご確認ください。

東部子ども家庭支援センター
豊島区上池袋 2-35-22 (アクセスは裏面)
☎ 5980-5275



ママズ・カフェ

対象月齢:1~3 か月

※参加は 1 回のみ

10:15~11:00

赤ちゃん和妈妈のためのゆったりトークタイムです。
日程は下記、ウエルカム赤ちゃんと同日。

ウエルカム赤ちゃん

対象:第一子妊娠中の方

※参加はウエルカム赤ちゃん+ピラティスと合わせて 1 回

10:15~11:15

プレママとご家族のためのトークタイムです。後半は、先輩ママや参加者同士の交流など。
絵本プレゼントあり。

4月	19(水)
5月	10(水) 16(火)
6月	7(水) 22(木)
7月	5(水) 11(火)
8月	お休み
9月	6(水) 20(水)
10月	4(水) 11(水)
11月	8(水) 30(木)
12月	6(水) 13(水)
1月	10(水) 24(水)
2月	7(水) 14(水)
3月	6(水) 13(水)

ウエルカム赤ちゃん +ピラティス

対象:第一子妊娠中の方

※参加はウエルカム赤ちゃんと合わせて 1 回

10:00~11:30

前半はマタニティピラティス。後半は、子育てサービスの紹介や館内案内、参加者同士の交流時間もあります。
絵本プレゼントあり。

5/31(水)	7/19(水)	9/13(水)
11/29(水)	1/17(水)	3/27(水)

親子ピラティス

対象月齢:6~12 か月

※参加は 2 回まで

10:15~11:00

腰痛・肩こり、出産による骨盤のゆがみを
ピラティスで和らげましょう。

4/27(木)	6/28(水)	10/18(水)
12/27(水)	2/28(水)	

親子ハッピーヨガ

対象月齢:6~12 か月

10:15~11:00t

親子と一緒に身体を動かしてリフレッシュ!

5/30(火)	7/13(木)	9/12(火)
11/28(火)	1/25(木)	3/7(木)

親子の絆づくりプログラム 赤ちゃんがきた!

対象月齢:2~5 か月

※全回参加できる方

10:00~12:00

ママと赤ちゃん同席の連続講座
赤ちゃんのこと、きょうだいのことを学びながら
新しい暮らしや自身についてお話ししましょう。

赤ちゃんがきた! 第1子対象	5/11,5/18,5/25,6/1 毎週木曜日 全4回
	7/20,7/27,8/3,8/10 毎週木曜日 全4回
	10/26,11/2,11/9,11/16 毎週木曜日 全4回
	2/8,2/15,2/22,2/29 毎週木曜日 全4回

お誕生日

予約不要

1歳のお祝いに手型足型スタンプをお取りします。

※お誕生日当日以外でも大丈夫です。



←Instagram:
toshima_towamu_official

Twitter→
TkksCT

