

豊島区立東部子ども家庭支援センター とわむ4月号

アクセスマップ



東部
子ども家庭支援センター



TEL 5980-5275 FAX 3576-6240
Eメール A0019800@city.toshima.lg.jp

SDGs未来都市としま



SUSTAINABLE
DEVELOPMENT
GOALS

Instagram



@TOSHIMA_TOWAMU_OFFICIAL

X (旧Twitter)



@TkkscT

<センター利用時のお願い>

- バスアールなど、ねんね用の敷物をお持ちください。
- お子さんが所属している園等が休園やクラス閉鎖になっている場合はセンター利用をお控をいただきますようお願いいたします。

センター便りは、豊島区ホームページからもご覧いただけます。

お知らせ

ランチタイム11:30~13:00、おやつタイム15:00~15:30 所定の場所にてランチ・おやつを食べることができます。

※講座や保育等によっては時間に変更になります。変更日は下記カレンダーの日付横についているマークをご覧ください。

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8 ママアロマ	9	10 おはなしもたん 相談日(岩本)	11	12◆ ママズ・カフェ ウエルカム赤ちゃん	13
14	15	16 相談日(杉山)	17 よみきかせ	18▲ ヘビーマッサージ 相談日(耕田)	19	20
21	22	23★ 親子ピラティス	24	25	26★ ひよこの会① 相談日(五十嵐)	27
28	29 休館日	30★ ひよこの会②	講座や保育等により、ひろば(奥の部屋)を ★の日は午前中全面、▲の日は午前中半面、◆の日は午後全面 ご利用いただけません			

親子の絆づくりプログラム 赤ちゃんが来た!

生後2~5か月の第一子の赤ちゃんとお母さんのための、4回連続講座です。一冊のテキストを通して、育児の喜びや困りごとなど赤ちゃんの成長についてママ同士で話をしながら、赤ちゃんとの関わり方を学び、親子の絆を深めます。子育て仲間をつくりましょう。

対象 区内在住で生後2~5か月の第一子の赤ちゃんとお母さん
※原則4回参加できる方

定員 10組
保育 なし

日時 5月9日、16日、23日、30日 全木曜日
10:00~12:00

申込 4/9(火)10:00~4/18(木)18:00 ご予約は母子モアアプリで受付。
※応募者多数の場合は抽選。
結果は4月25日木曜日までに応募者全員に電話連絡いたします。

家庭と育児の専門相談

13:30~14:30、14:30~15:30の1時間制です。

10日(水) 岩本 礼子 臨床心理士・公認心理師
16日(火) 杉山 佳子 社会福祉士
18日(木) 耕田 昭子 社会福祉士・精神保健福祉士
26日(金) 五十嵐 元子 臨床心理士・公認心理師

区民ひろばおでかけ相談

センターの職員が区民ひろばに行き、
ご相談をお受けします。
子育てのことをお気軽にご相談ください。

子ども発達相談

心理職の職員が発達に関する
ご相談をお受けします。
詳細は☎にて問い合わせください。

子どもと家庭の相談

家庭・育児の疑問や質問、お悩みなど、
些細なことも遠慮なく、ご相談ください。
基本はひろば職員が対応しますが、
必要に応じて専門の先生をご紹介します。
月~金 9:00~18:00 / 土 9:00~17:00

育児支援ヘルパー(家事・育児の支援)

家事・育児のお手伝いをします。
対象：妊娠中から2歳未満のお子さんがいるご家庭
※ひとり親家庭等は小学校修了まで
<利用方法>ご利用の方は事前の登録が必要です。
※担当者がご自宅に伺い、登録手続きを行います。



下記講座のご予約は母子モアプリで受付いたします。

受付開始日は10:00～、以降24時間受付いたします。キャンセルも24時間受付しています。

★センター講座のご予約は、基本的に母子モアプリで受付をしています。ぜひダウンロードをお願いします。



ダウンロードは
こちらから！

講座名(講師/担当)	内容	日時	対象	予約	保育
ひよこの会 (センター職員)	①びびよ センター職員による手遊び・絵本読み聞かせと、保護者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。 ②こっこ 1歳のお誕生日をお祝いしましょう。手型・足型スタンプをおとりします。対象 ①4か月～6か月ごろ ②11か月～13か月ごろ 持ち物 バスタオル ※①②各1回の参加となります。	①4月26日(金)10:15～11:00 ②4月30日(火)10:15～11:00 ----- ①5月28日(火)10:15～11:00 申込 4/28(日)10:00～ ②5月29日(水)10:15～11:00 申込 4/29(月・祝)10:00～	区内	要予約 ①10組 ②8組	なし
ベビーマッサージ (タッチケア講師 若鍋 幸美氏) (ボディセラピスト 内田 ノブ子氏)	マッサージを通して、親子の楽しいひとときを過ごしましょう。 ※2名の講師を合わせて、参加は1回です。 対象 3か月～6か月までのお子さん 持ち物 バスタオル、初参加の方はスマイルカード ※初来館の方は利用申請が必要のため10:00にお越しください。	●若鍋氏 4月18日(木)10:15～11:15 ----- ●内田氏 5月7日(火)10:15～11:15 申込 4/7(日)10:00～ ●若鍋氏 5月15日(水)10:15～11:15 申込 4/15(月)10:00～	区内	要予約 6組	なし
マタニティピラティス (大塚 知美氏)	マタニティピラティスを通してリフレッシュしませんか。 東部センターがどんなところなのか知ることできますよ。 対象 原則妊娠週数16週～35週の第一子を妊娠されている方 持ち物 フェイスタオル、水分 ※担当の医師へ参加の確認をお願いします。 ※ご家族の方の同室はご遠慮ください。	5月12日(土)10:00～11:00 申込 随時受付	区内	要予約 10組	なし
ウエルカム赤ちゃん (センター職員)	プレママとご家族へセンターや豊島区の子育てサービスをご案内します。 ※絵本のプレゼントあり。※予約が満席の場合はお問合せください。 対象 第一子妊娠中の方とご家族 ※第二子以降の方はご相談ください。	4月12日(金)14:00～15:00 ----- 5月 2日(木) 14:00～15:00 5月17日(金) 14:00～15:00 申込 通年受付中	区内	要予約 2組	なし
ママズ・カフェ (センター職員)	赤ちゃんを迎えたお母さん同士お茶やお菓子とともに、ゆったりトークを楽しんでください。※スマイルカード1枚につき1回の参加となります。 対象 スマイルカードをお持ちの1か月～3か月の赤ちゃんとお母さん ※兄弟の同席不可 持ち物 赤ちゃんを寝かせる大きさのバスタオル、スマイルカード	4月12日(金)14:00～14:45 受付13:50～ ----- 5月2日(木)14:00～14:45 受付13:50～ 申込 4/2(火)10:00～ 5月17日(金)14:00～14:45 受付13:50～ 申込 4/17(水)10:00～	区内	要予約 5組	なし
親子ピラティス (大塚 知美氏)	腰痛・肩こり、出産による骨盤の歪みをピラティスで和らげませんか？※妊娠中の方はご遠慮ください。 対象 6か月～12か月のお子さんとお母さん 持ち物 バスタオル、水分、動きやすい服装(スカート不可)	4月23日(火)10:15～11:00 申込 3/26(火)10:00～	区内	要予約 10組	なし
親子ハッピーヨガ (健康運動指導士 宮本 貴子氏)	親子で一緒に身体を動かしてリフレッシュしましょう！ 対象 6か月～12か月までのお子さんとお母さん 持ち物 バスタオル、水分、動きやすい服装(スカート不可)	5月10日(金)10:15～11:00 申込 4/10(水)10:00～	区内	要予約 10組	なし
スマイル講座 「子育てで大切にしたいこと」 (一般社団法人 親と子どもの臨床支援センター代表理事 臨床心理士/帆足暁子氏)	子どもの育ちで大切なこと、安心して子どもを育てることが出来る自分のための講座です。 対象 1歳7か月未満のお子さんがいる保護者 保育 8名 (5か月～1歳7か月未満*4か月以下は同席です。 持ち物 紙おむつ、おしりふき、ビニール袋、バスタオル、飲み物(白湯・麦茶など)、着替え1組 ※授乳は事前に済ませておいてください。※講座開始10分前に保育室の入室をお願いします。	5月22日(水)14:00～15:30 申込 4/22(月)10:00～ ※参加は東部・西部子ども家庭支援センター合わせてお子さん一人につき1回です。	区内	要予約 12名	あり 8名
自主グループ 企画	ママアロマ (飛鷹 美里氏)	お好みの香りで、空間や衣類 マスクなどに使えるアロマスプレーを作ります。 簡単に短時間で作れますのでお子さまと一緒にでも安心してご参加いただけます。参加費100円	5月13日(月) 14:00～/14:30～ 申込 4/13(土)10:00～	要予約 各4組	

予約不要：ボランティア企画

おはなしもんたん	一緒にお話を聞いたり、歌ったりしましょう。0歳から参加できます。	10日(水)11:00～11:20	予約不要
よみきかせ	「りぷりんと・としま」によるお話の会。0歳から参加できます。	17日(水) 14:30～15:00	予約不要