

豊島区立東部子ども家庭支援センター とわむ1月号

SDGs未来都市としま



SUSTAINABLE
DEVELOPMENT
GOALS

豊島区は持続可能な開発目標（SDGs）を支援しています。
 ●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。
 ●バスタオルなど、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えいただきますようお願いします。
 ●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が変更になります。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。

Instagram



X (旧Twitter)



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

アクセスマップ



おしゃらせ

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
					1/1(木)～1/3(土)は休館です。新年は1/4(日)より開館します。	3
4	5 相談日(岩本)	6	7	8	9◆ ママズ・カフェ ウエルカム赤ちゃん	10
11	12 休館日 (成人の日)	13	14 もんたん	15 相談日(耕田)	16▲ ベビーマッサージ	17★ マタニティーピラティス ポジティブ・ディシプリン®
18	19★ 親子ハッピーヨガ	20	21▲ ベビーマッサージ よみきかせ	22◆ スマイル講座(帆足)	23 相談日(五十嵐)	24 ポジティブ・ディシプリン®
25★ 父親であることを 楽しもう！	26	27	28◆ ママズ・カフェ ウエルカム赤ちゃん	29★ ひよこの会①	30★ ひよこの会②	31★ パパの応援講座 ポジティブ・ディシプリン®

父親であることを楽しもう！ NPO法人ファザーリング・ジャパン 副代表理事 池田 浩久氏

父親の役割や子育ての大切さ、楽しさを講演とグループワークを通して考える。

日時:1月25日(日)10:15～11:45
 対象:区内在住で子育て中のパパ
 定員:15名(保育定員:10名 6か月～未就学児)
 【保育ありご希望の方】
 持ち物:紙オムツ、おしりふき、ビニール袋、バスタオル、飲み物、着替え一組
 ※授乳は事前に済ませておいてください。
 ※講座開始10分前に保育室への入室をお願いします。

申込:12/25(木) 12:00～母子モアアプリにて受付

パパの応援講座

Kind happy creation

代表 小田 俊一氏

お子さんに合わせた遊びの紹介とトークタイムの講座です。

(第1部)親子でのふれあいタイム
 お子さんの成長に合わせた遊びを紹介します。

(第2部)パパ同士のトークタイム
 子育てに関する情報を交換しましょう。

日時:1月31日(土)10:00～12:00

対象:区内在住で1歳7か月未満のお子さんとお父さん

定員:10組

※保育なしの講座です。※初参加の方限定

※動きやすい服装でご参加ください。

※飲み物(白湯・麦茶など)をご持参下さい。

申込:1/5(月) 12:00～母子モアアプリにて受付

えほんうた・あそびうたライブ＆トーク ～パパの絵本タイムは家族のハッピータイム～ NPO法人えほんうた・あそびうた 代表 西村 直人氏

お父さんが子どもとつながり、家族と笑顔になれるライブ＆トークです。
 日時:2月8日(日)10:15～11:45
 対象:区内在住で未就学のお子さんとパパ・ご家族の方
 定員:10組

申込:1/8(木) 12:00～母子モアアプリにて受付

家庭と育児の専門相談 (13:30～14:30、14:30～15:30の一時間制 ※要予約)

5日(月)	岩本 礼子	臨床心理士・公認心理師	子育て上の悩み・家族との葛藤・対人関係の悩みなど	センターの職員が区民ひろばに伺い、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。
15日(木)	耕田 昭子	社会福祉士・精神保健福祉士	家族関係の悩みや人生設計に関して	
23日(金)	五十嵐 元子	臨床心理士・公認心理師	子育て期の問題・子どもの発達と心の相談	
子ども発達相談		子どもと家庭の相談		区民ひろばおでかけ相談

心理職の職員が
発達に関するご相談を
お受けします。
 詳細は電話にて
問い合わせください。

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。
 必要に応じて専門の先生をご紹介することができます。
 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。
 ※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ブ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、基本的に母子モアブ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。

※当日のキャンセルや空き状況の確認などはお電話にてご確認ください。

※講座は「ボランティア企画」のみ豊島区外の方でもご参加いただけます。

※対象月齢外の方のお申し込みはお断りさせていただく場合がございますのでご了承下さい。

※講座保育は1家庭1名までです。

ダウンロードは
こちらから！

講座名(講師/担当)	内容	日時	予約	保育
ひよこの会 (センター職員)	①びよびよ 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ごっこ 1才の誕生日をお祝いしましょう。手型足型スタンプをお取りします。 ※参加は①②各1回となります。 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	①1月29日(木)10:30~11:15 申込 1/5(月) 10:00~ ②1月30日(金)10:30~11:15 申込 1/5(月) 10:00~	要予約 ①10組 ②8組	なし
ベビーマッサージ (若鍋 幸美氏) (横田 千春氏)	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、東部子ども家庭支援センターでのご参加は1回です。 対象 3か月~6か月ごろのお子さん 持ち物 バスタオル、スマイルカード ※初来館の方は利用申請が必要なため10:00にお越しください。	●横田氏 1月16日(金)10:15~11:15 申込 受付中 ●若鍋氏 1月21日(水)10:15~11:15 申込 受付中 ●横田氏 2月16日(月)10:15~11:15 申込 1/16(金) 10:00~ ●若鍋氏 2月18日(水)10:15~11:15 申込 1/18(日) 10:00~	要予約 6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へ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。	1月9日(金)、28日(水)14:00~15:00 申込 隨時受付 2月6日(金)、24日(火)14:00~15:00 申込 隨時受付	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か月ごろの赤ちゃんとお母さん ※兄妹の同席不可 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	1月9日(金)、28日(水)14:00~14:45 申込 受付中 2月6日(金)14:00~14:45 申込 1/6(火) 10:00~ 2月24日(火)14:00~14:45 申込 1/24(土) 10:00~	要予約 5組	なし
マタニティピラティス (大塚 知美氏)	ピラティスを通してリフレッシュしませんか。 対象 原則として妊娠週数16週~35週の第一子を妊娠されている方 持ち物 フィエスタオル、水分 ※担当の医師へ参加の確認をお願いします。運動を制限されている方はご遠慮ください。 ※ご家族の方の同室はご遠慮ください。 ※ピラティスは30分程度です。※絵本のプレゼントはありません。	1月17日(土)10:00~11:00 申込 隨時受付	要予約 10組	なし
ポジティブ・ディシプリン® ~たたかいで怒鳴らない子育て~ (認定ファシリテーター)	個人ワークやグループワークを通して、親が子どもと同じ目線で日々の課題に向き合う力をつけるためのプログラムです。 対象 18歳までの子どもを育てている方(全回参加できる方・初めて参加される方) 保育 6名(6か月から未就学児) ※申し込み多数の場合は抽選、結果はR8/1/13(火)までに電話連絡。	1月17・24・31日、2月7・14・21・28日、 3月7・21日 【全9回】全土曜日 13:00~15:00 ※1月17日のみ14:00~16:00 申込 受付中 R8/1/6(火)18:00まで	要予約 12名	あり 6名
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か月ごろ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)	1月19日(月)10:30~11:15 申込 受付中	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」 (親と子どもの臨床支援 センター代表理事 臨床心理士 岸足 晓子氏)	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いる保護者 保育 10名(6か月~1歳7か月未満) ※5か月以下は同席です。 ※参加は東西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。 ※13:40~13:50の間に保育室への入室をお願いします。	1月22日(木)14:00~15:30 申込 受付中	要予約 12名	あり 10名
親子の絆づくりプログラム 「赤ちゃんが来た！」 (センター職員)	4回連続講座です。育児の喜びや困りごとを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。 対象 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。※母子同室です。 ※応募者多数の場合は抽選のうえ、1/30(金)までに応募の方全員へ電話連絡いたします。	<全木曜日> 2月5日、12日、19日、26日 10:00~12:00 申込 1/15(木) 10:00~ 1/25(日) 18:00まで	要予約 10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？ ※対象となるお子さん1名につき2回までの参加となります。 ※妊娠中の方はご遠慮ください。 対象 6か月~12か月ごろ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)	2月10日(火)10:30~11:15 申込 1/10(土) 10:00~	要予約 10組	なし
親子で楽しむ からだあそび (特定非営利活動法人 芸術家と子どもたち アーティスト 茶木 真由美氏)	ゆったり身体をほぐしたり楽しい音楽で動いたりいろいろな身体あそびを楽しみましょう！親子ともに動きやすい服装でご参加ください！ 対象 0歳~就学前くらいまでの子どもとその家族 ※令和7年10月20日の回と同じ内容となります。以前ご参加された方はご遠慮ください。	2月13日(金)10:45~11:30 申込 1/13(火) 10:00~	要予約 10組	なし
0歳児講座 「あそびで育つ 赤ちゃんのからだ」 (理学療法士 中原 規予氏)	理学療法士による、赤ちゃんの発達についてのお話です。からだの動き、ひととの関わりでおかるこころの動きについてお話しいただきます。 対象 4か月~11か月未満のお子さんと保護者、第一子妊娠中の方 持ち物 赤ちゃんが寝られる大きさのバスタオル ※兄弟・姉妹児の保育はありません	2月17日(火)10:15~11:45 申込 1/17(土) 10:00~	要予約 親子 10組 妊婦 3名	なし
«保育付き講座ご参加(保育ありをご希望)の方へ»		持ち物 紙オムツ、おしりふき、ビニール袋、バスタオル、飲み物、着替え一組 ※授乳は事前に済ませておいてください。		

自主 グループ企画

ママアロマ (飛鷹 美里氏)	簡単なカウンセリングをさせて頂き、ご体調やお好みの香りでお肌や空間・衣類に使えるアロマブレーグを作ります。 ※保育はつきませんがお子さまもご一緒にご参加いただけます。参加費：100円	2月9日(月) ①14:00/②14:15/③14:30/④14:45 申込 1/9(金) 10:00~	要予約 各1組	なし
Mother's Tree Japan 外国人ママのためのプログラム	外国人ママのための母親サロン。母乳勉強会(妊娠中・産後までできる) マッサージ・卒乳・個別相談可能)通報がいます。予約が必要です。	2月1日(日) 14:00~15:30 申込 通年受付中	要予約 10名	なし

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。	1月14日(水)11:00~11:20	予約不要
よみきかせ	「りぶりんと・としま」によるお話をの会。0歳から参加できます。	1月21日(水)14:30~14:50	予約不要