

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・絵本よみきかせと、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 10:30~11:15

4/27 (月)	5/27 (水)	6/29 (月)
7/30 (木)	お休み	9/28 (月)
10/26 (月)	11/26 (木)	12/21 (月)
1/27 (水)	2/22 (月)	3/29 (月)

こっこ

対象月齢:11~13 か月ごろ

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 10:30~11:15

4/28 (火)	5/29 (金)	6/30 (火)
7/31 (金)	お休み	9/29 (火)
10/30 (金)	11/30 (月)	12/23 (水)
1/29 (金)	2/24 (水)	3/30 (火)



ベビーマッサージ

対象月齢:3~6 か月ごろ

※参加は 1 回

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	15 日 (水) 17 日 (金)
5 月	11 日 (月) 20 日 (水)
6 月	15 日 (月) 17 日 (水)
7 月	13 日 (月) 15 日 (水)
8 月	お休み
9 月	17 日 (木) 18 日 (金)
10 月	8 日 (木) 16 日 (金)
11 月	11 日 (水) 20 (金)
12 月	11 日 (金) 14 日 (月)
1 月	15 日 (金) 20 日 (水)
2 月	15 日 (月) 17 日 (水)
3 月	15 日 (月) 17 日 (水)



JR 池袋駅徒歩 15 分
東武線北池袋駅徒歩 10 分
都バス上池袋 1 丁目徒歩 5 分

東部子ども家庭支援センター
令和 8 年度

0歳赤ちゃん
遊びにきてね!

東部子ども家庭支援センターでは、
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
※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 コードからセンター便りをご覧ください。)
日程の変更等ある場合がありますのでセンター便りを
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)
☎ 03-5980-5275

令和 8 年 3 月発行



ママズ・カフェ

対象月齢:1～3 か月ごろ

※参加は1回

14:00～14:45

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じ。

ウエルカム赤ちゃん

対象:第一子妊娠中の方

14:00～15:00

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	10日(金)
5月	8日(金) 21日(木)
6月	5日(金) 19日(金)
7月	2日(木) 17日(金)
8月	お休み
9月	4日(金) 24日(木)
10月	2日(金) 19日(月)
11月	6日(金) 25日(水)
12月	4日(金) 24日(木)
1月	8日(金) 21日(木)
2月	5日(金) 19日(金)
3月	4日(木) 19日(金)

マタニティピラティス

ピラティスを通してリフレッシュをしませんか？

参加を希望される方は主治医のご確認をお願いします。

対象:第一子妊娠 16～35 週の方

10:00～11:00

5/17(日)	7/22(水)	9/5(土)
11/13(金)	1/16(土)	3/5(金)

親子ピラティス

対象月齢:6～12 か月ごろ

※参加は対象のお子様1名につき2回まで

10:30～11:15

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。

4/21(火)	6/9(火)	10/20(火)
12/9(水)	2/10(水)	

親子ハッピーヨガ

対象月齢:6～12 か月ごろ

10:30～11:15

親子で一緒に身体を動かしてリフレッシュ！

5/8(金)	7/3(金)	9/11(金)
11/16(月)	1/18(月)	3/1(月)

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。

第1子対象	4/23・30・5/7・14 毎週木曜日 全4回
	7/7・14・21・28 毎週火曜日 全4回
	10/15・22・29・11/5 毎週木曜日 全4回
	1/26・2/2・9・16 毎週火曜日 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。



@TOSHIMA_TOWAMU_OFFICIAL

←Instagram:
toshima_towamu_official

x (旧 Twitter) →
TkksCT

