

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

4/28 (月)	5/29 (木)	6/27 (金)
7/30 (水)	お休み	9/29 (月)
10/30 (木)	11/27 (木)	12/22 (月)
1/29 (木)	2/25 (水)	3/26 (木)

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

4/30 (水)	5/30 (金)	6/30 (月)
7/31 (木)	お休み	9/30 (火)
10/31 (金)	11/28 (金)	12/23 (火)
1/30 (金)	2/27 (金)	3/27 (金)



ベビーマッサージ

対象月齢:3~6 か月

※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	16日(水) 18日(金)
5月	12日(月) 21日(水)
6月	16日(月) 18日(水)
7月	14日(月) 16日(水)
8月	お休み
9月	18日(木) 19日(金)
10月	15日(水) 17日(金)
11月	19日(水) 21(金)
12月	12日(金) 15日(月)
1月	16日(金) 21日(水)
2月	16日(月) 18日(水)
3月	16日(月) 18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7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)
☎ 03-5980-5275

令和7年3月発行



ママズ・カフェ

対象月齢:1~3 か月

※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日。

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	11日(金)
5月	1日(木) 16日(金)
6月	6日(金) 26日(木)
7月	4日(金) 18日(金)
8月	お休み
9月	5日(金) 19日(金)
10月	3日(金) 22日(水)
11月	7日(金) 21日(金)
12月	5日(金) 25日(木)
1月	9日(金) 28日(水)
2月	6日(金) 24日(火)
3月	6日(金) 25日(水)

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

7/23 (水)	9/6 (土)	10/5 (日)
11/6 (木)	1/17 (土)	3/5 (木)

親子ピラティス

対象月齢:6~12 か月

※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。

★4/22 (火)	6/10 (火)	10/21 (火)
12/16 (火)	2/10 (火)	

★印は 10:15~11:00

親子ハッピーヨガ

対象月齢:6~12 か月

10:30~11:15

親子で一緒に身体を動かしてリフレッシュ！

★5/9 (金)	7/3 (木)	9/12 (金)
11/7 (金)	1/19 (月)	3/2 (月)

★印は 10:15~11:00

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	5/13・20・27・6/3 毎週火曜日 全4回
	9/3・10・17・24 毎週水曜日 全4回
	12/3・10・17・24 毎週水曜日 全4回
	2/5・12・19・26 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

x (旧 Twitter) →
Tkksct



@TOSHIMA_TOWAMU_OFFICIAL