

あひるタイムつうしん

2026年



中野区立上高田児童館

中野区上高田 5-30-15

☎ & FAX 03 (3388) 6148

上高田児童館
HP の QR コード

✉ kamitakadajidoukan@city.tokyo-nakano.lg.jp

日	月	火	水	木	金	土
				1	2 	3
4 	5	6	7 	8 ※	9 	10
11 	12 お休み	13	14 	15 ほかほか ひろば	16 	17
18 	19	20	21 	22 	23 	24
25 	26	27	28 	29	30 	31

あひるタイム 11:00~11:45
(プログラムは11:00~11:30です)

はじめてあかちゃんタイム
11:30~12:00

サタデープロジェクト「ブラレールター」
10:00~12:00

ふらっとサンデー
9:30~16:30

パワーズ・オン・サンデー
10:00~15:00

《ホールで遊べる時間(乳幼児親子対象)》
月~金 10:00~14:00
土・学校休業日 10:00~13:00

※8(木) 産後サポート事業「0歳のあかちゃん・集合!」開催のため
10時から13時まで、ほっとルームは利用できません。



あひるタイム プログラム

(子育てなかま作り支援事業)

水・金 11:00~11:45(プログラムは11:30まで)

- | | | |
|-----------------|-----------------------------|--|
| 2(金) 食育講習会 | 災害時の親子ごはんを作ります。※下欄をご参照ください。 | |
| 7(水) るんるんタイム | えほんやペープサート、手遊びなど | |
| 9(金) ボールプール | たくさんのボールの入ったプールで遊ぼう! | |
| 14(水) おおきくなったかな | 身長・体重が測れます | |
| 暮らしに役立つ one ヒント | 野方警察の方が自転車講習をします | |
| 16(金) 運動会ごっこ | とんだり、くぐったり、のぼったり、いっぱいうごくよ | |
| 21(水) わくわくタイム | からだをうごかしてあそびましょう | |
| 23(金) ふうせんあそび | ふうせんを使ってあそびましょう | |
| 28(水) 紙あそび | 紙を使ってあそびましょう | |
| 30(金) ハロウィンあそび | バックをつくったり、ハロウィンあそびをしましょう | |

はじめてあかちゃんタイム 22(木) 11:30~12:00

第1子、0歳のお子さんを育てている方が対象です。おしゃべりや手遊びなど
楽しい時間を過ごしましょう。

※8(木) は、産後サポート事業「0歳のあかちゃん・集合!」を開催します。

申込みや詳しい内容は、地域支えあい推進課地域包括ケア推進課のHP をご覧ください。



食育講習会「災害時の親子ごはん」2(水)10:30~12:00

中部すこやか福祉センターの栄養士が災害時の簡単調理を紹介します。実演もあります。

★申込開始：9/18(金)10:00～ ＊先着15名まで

★申込方法：電話または直接、児童館に来て、申し込みをしてください。

サタデープロジェクト

プラレールデー

10(土)10:00~12:45

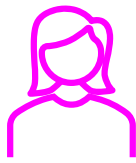
パパとママとみんなで、ホールいっぱいプラレールを広げてあそぼう！

＊プラレール以外のおもちゃも自由に使えます。



“いくさぽさん”

(利用者支援専門員)に
お気軽にお声掛けください



些細なお悩みから毎日の不安まで、様々な
お話や、ご相談をお受けします。

月～土曜日(火曜日を除く)の
午前10時～午後5時に在席しています。

※ピンクのエプロンが目印です♪

ぽかぽかひろば



「ハロウィン工作」と「カフェ」

15(木)10:30~12:00

地域の子育て支援グループ「ぽかぽか
ひろば」が運営・実施する事業です。
おしゃべりタイムなど、乳幼児のための
居場所づくりの活動をしています。

問い合わせ 小椋 090-5327-0206

日曜日児童館で遊んじゃお

パワーズ・オン・サンデー

18(日)10:00~15:00

12:00~13:00 は、おひるやすみです。



乳幼児親子さんの遊び場としても人気です！
日ようびのじどうかんをみんなにかいほう！
(ホールと小学生ルームが使えます。)

◎未就学児は必ず保護者と一緒にご利用ください。

※地元ボランティア「NPO法人 上高田パワーズ」が
実施する「中野区放課後子ども教室推進事業」です。
代表者 田川 090-7222-1060

日曜日乳幼児親子開放事業

ふらっとサンデー

4(日)、11(日)、25(日)

9:30~16:30

乳幼児親子さんの遊び場として
利用できます。

★対象：就学前のお子さんとその保護者
(ご家族でも小学生以上は利用できません。)

★場所：ほっとルーム

※委託事業者による開放事業のため、利用できる
場所や遊具も、通常の開館日とは異なります。
詳しくは職員におたずねください。



上高田児童館の開館日と開館時間について

○開館日、時間 月・火・木・土 10:00~18:00
水・金 10:00~19:00

※18:00以降の利用は、原則として、乳幼児親子と中高生世代のみです。

○休館日 日・祝日・年末年始(12/29~1/3)

◎未就学児は必ず保護者と一緒にご利用ください。

