



2026年

# あひるタイムつうしん



上高田児童館  
HPのQRコード

中野区立上高田児童館

中野区上高田 5-30-15

☎ & FAX 03 (3388) 6148

✉ 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 	13	14※ 	15 リフレッシュ タイム	16 ほかほか ひろば	17	18
19 	20 お休み	21	22	23	24 ※	25 すくすく フェスタ
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「プラレールデー」  
10:00~12:00

ふらっとサンター  
9:30~16:30

パワーズ・オン・サンター  
10:00~15:00

※7(火)、14(火)は、BP1講座のため  
13時まで、ほっとルームは利用できません。  
※24(金)は、すくすくフェスタ準備のため  
一般利用は15時まで、となります。  
25(土)は片付け終了後、15時ごろから  
利用できる予定です。

《ホールの利用時間について(乳幼児親子対象)》  
月~金 10:00~14:00  
土・学校休業日 10:00~13:00

## あひるタイム (子育てなかま作り支援事業)

水曜日・金曜日の11:00~11:45  
(プログラムは11:00~11:30)

- 1 (水) たなばた飾りづくり たなばたの笹飾りを作りましょう。
  - 3 (金) たなばた会 笹に飾り付けて、皆で七夕の歌を歌いましょう。
  - 8 (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 日常に関するちょっとためになる話をします。
  - 10 (金) わくわくタイム ボールプールで遊びましょう。
- \*春期は7/10(金)で終了します。秋期は9/2(水)に開始します。

## 乳幼児親子イベント すくすくフェスタ

- 日時 7/25(土) 10:30~12:30 (10:15~受付開始)
- 対象 乳幼児親子 ●参加費 無料 ●お客さんは10:15から館内に入れます。
- 地域の方々や小中学生のスタッフが用意した、乳幼児のお子さんご家族が楽しめるコーナーや読み聞かせなどのイベントが盛りだくさんです。はじめての方も是非!
- 家族分の「靴袋」をお持ちください。  
※自転車・ベビーカーは隣接の公園に置くことができます。  
※当日は、スタッフでない小学生以上は、児童館に入れません。

## はじめてあかちゃんタイム 9(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。



## サタデープロジェクト プラレールデー 11(土)10:00~12:00

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。



7/1(水)から申し込み受付

地域育児相談会

## 親子リフレッシュタイム

### 15(水)11:00~11:30

お子さんのマッサージとママやパパの  
ストレッチでリフレッシュの時間を  
過ごしましょう。(定期開催の予定です。)

講師：かどがき あよこさん

(日本マタニティフィットネス協会  
公認トレーナー)

対象：乳幼児親子15組

持ち物：飲み物・タオル

申し込み：来館または電話で



## ぽかぽかひろば

### 「木育」と「カフェ」

### 16(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 庄 090-9395-2745



## 日曜日も児童館で遊んじゃおう

## パワーズ・オン・サンデー

### 26(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

### 5、12、19(日) 9:30~16:30

乳幼児親子さんの遊び場として

「ほっとルーム」を利用できます。

★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。)

※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

中野区 HP の  
QRコード →



※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。