あひるタイムつうしん

2026年 11月

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 お休み	4 リフレッシュタイム	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19 ぽかぽかひろば	20	21
22	23 お休み	24	25 リフレッシュタイム	26	27	28
29	30					

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

ふらっとサンデー
9:30～16:30

パワーズ・オン・サンデー
10:00～15:00

《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

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

あひるタイム（子育てなかま作り支援事業）

４（水）親子リフレッシュタイム	※詳細は、下欄をごらんください。
６（金）わくわくタイム	からだをうごかして遊びましょう。
１１（水）秋のつくりもの	秋冬に、あそべるおもちゃをつくりましょう。
１３（金）るんるんタイム①	手遊びや歌、パネルシアターなど。
１８（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。
２０（金）るんるんタイム②	手遊びや歌、パネルシアターなど。
２５（水）親子リフレッシュタイム	※詳細は、下欄をごらんください。
２７（金）茶話会	お茶などを飲みながら、おしゃべりしましょう。

申し込み受付中！

地域育児相談会

親子リフレッシュタイム　4(水)、25(水)11:00～11:40

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。

講　師：かどがき あやこさん（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　　定　員：各回１５組
持ち物：飲み物、タオル　　申込み：直接来館または裏面の開館時間内に電話で

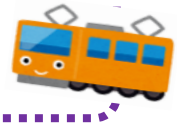


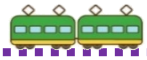
はじめてあかちゃんタイム　12、26(木)11:30～12:00

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。

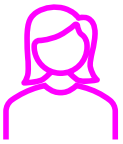
サタデープロジェクト　**プラレールデー**　**14(土)10:00～12:00**

パパとママとみんなで、ホールいっぱいに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



「木育」と「カフェ」

19(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

日曜日も児童館で遊んじゃおう

パワーズ・オン・サンデー

15(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



1、8、22、29(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

※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）

中野区 HP の QR ｺｰﾄﾞ ⇒

◎未就学児は必ず保護者と一緒にご利用ください。