



2026年度

# 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 <b>お休み</b>	5 <b>お休み</b>	6 <b>お休み</b>	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21 <b>ほかほかひろば</b>	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31	<p><b>水曜日・金曜日の11:00~11:45</b> (プログラムは11:00~11:30)</p>					

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

## あひるタイム (子育てなかま作り支援事業)

春期は7/10(金)まで実施します



- 1 (金) るんるんタイム
- 8 (金) 母の日工作
- 13 (水) ミニアスレチック
- 15 (金) わくわくタイム
- 20 (水) ごっこあそび
- 22 (金) おおきくなったかな
- 27 (水) るんるんタイム
- 29 (金) リズム遊び

えほんやペープサート、手遊びなど  
「母の日」のカードを作りましょう。  
のぼったりおりたりくぐったりして遊びましょう。  
からだをうごかしてあそびましょう。  
お店やさんごっこをしましょう。  
身長・体重を月1回計ることができます。  
えほんやペープサート、手遊びなど  
歌に合わせて音を鳴らしたり、歌いましょう。

## はじめてあかちゃんタイム 14、28(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。



## 絵本とアイリッシュハーフコンサート

- ◆日時 6/3(水) 開場 10:45 開演 11:00 終演 11:30
- 会場 上高田児童館ホール ◎絵本コーナー 10:45~11:45
- ◆対象 乳幼児親子 15組 ◆参加費 無料
- ◆申し込み受付中。当日申し込みもできます。 ◆主催 そらのもり



この日の  
あひるタイムは  
コンサート!

《子どもゆめ基金助成活動》

## ランチタイム&おやつタイム

お昼ご飯やおやつを持ってきて、館内で食べることができます。

時間: 11:45~13:45 **ランチタイム**

14:30~16:30 **おやつタイム**

場所: よちよちルーム

(ほっとルームの奥のコーナー)

譲り合って、楽しい時間にしてくださいね♪

※利用の際には、必ず、職員にお声掛けください。テーブルをご用意します。



## サタデープロジェクト プラレールデー

16(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。



## ぽかぽかひろば

「木育&カフェ」

21(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

10(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

3(日)、17(日)、24(日)、31(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。



## 「利用者支援専門員(いくさぽさん)」に、お気軽にお声掛けください

上高田児童館には「利用者支援専門員」が配置されています。相談者のニーズに合わせ、子育てに関する情報提供やサービスを受けられるように、関係機関・事業とのつながりを支援します。

上高田児童館では、月~金曜日の午前10時~午後5時に在席しています。

\*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。

保護者の方のみでも、お子さん連れでも大丈夫です。

## 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コード ⇒

◎未就学児は必ず保護者と一緒にご利用ください。