

2026 CAP'S しみず



Children And Parents' Station 乳幼児活動カレンダー

板橋区清水町 72-7

TEL3963-3313 FAX3963-3316



CAP'S 清水 X(旧ツイッター)
検索コード
緊急情報やイベント
情報を配信しています



27日(金)絵本のまち板橋 in CAP'S 「ようこそ！くれよんの世界へ」



10:00~10:45 くま・うさぎ・こうさぎ

11:00~11:30 ひよこ

☆くれよんをテーマにした絵本の世界を楽しめます。
フォトコーナーでかわいい写真も撮れます！



14日(土)「パパと一緒にあそぼう！」

※事前申込制 申込期間 10月28日(水)～

10:00~11:00 うさぎ

13:30~14:30 ひよこ

☆ふれあい遊びや座談会などパパと一緒に楽しめるプログラムです。

※児童館の受付でお申し込みください！

(土日・祝日を除く) 詳しくは、館内掲示をご覧ください。



子育て応援教室

6日(金)「理学療法士によるからだケア講座」

定員：各回 12組

事前申し込み制 10月23日(金)～

10:00~10:30 くま・うさぎ

10:45~11:15 ひよこ

☆腰痛予防や肩こり改善などの講話と
心と体のケアについて教えてください。



子育て応援教室

13日(金)「歯科衛生士のお話」

10:00~10:30 くま・うさぎ

☆歯磨きのお話

10:45~11:15 ひよこ

☆歯磨き前のお話



17日(火)

「ベビーマッサージ」

定員：15組

事前申し込み制 11月2日(月)～

10:30~11:30 ひよこ

持ち物：バスタオル

※授乳は一時間前くらいに

すませておいてください。



18日(水)

「フォトスタジオしみず」

10:00~10:30 ひよこ①

10:35~11:05 ひよこ②

11:10~11:40 くま・うさぎ・ひよこ③

☆「クリスマス」や年賀状におすすめの
「お正月」がテーマです。



26日(木)

「ポインセチアの

ポストカード作り」

定員：各回8組

事前申し込み制 11月12日(木)～

10:15~10:45 ひよこ①

10:45~11:15 こうさぎ①・ひよこ②

11:15~11:45 くま・うさぎ・こうさぎ②

☆専門の先生が来てくれます。クリスマスに
ぴったりのポストカードを作ります！



24日(火)

10:00~10:30 くま・うさぎ 「誕生会」(びりびりパタパタ)

☆みなさんで誕生月のお友だちを
お祝いしましょう！



10:45~11:15 ひよこ 「誕生会&ハーフバースデー」

※ファーストバースデー・ハーフバースデーのお友だちは、
来館した際、受付で声をかけてください。

参加者全員が手形・足形をとることができます。身長・体重もはかれます。

4・5月生まれ



月	火	水	木	金
2	3	4	5	6
くま・うさぎ 10:00~10:30 「しみずパーク」 ひよこ 10:45~11:15 「くぐってコロコロ」 1歳前後の親子 14:00~14:30 「カタカタタイム」	文化の日 施設開放 9:00~12:00 13:00~17:00	くま 10:00~10:30 「楽器遊び」 うさぎ 10:45~11:15 「楽器遊び」 ひよこ 14:00~14:30 「楽器遊び」	こうさぎ 10:00~10:30 「お山のぼり」 ひよこ 10:45~11:15 「ママトーク」 2~5歳児親子 15:30~16:00 「いろいろタイム」	子育て応援教室 「理学療法士による からだケア講座」 くま・うさぎ 10:00~10:30 ひよこ 10:45~11:15 そう・くま 15:30~16:00 「紙ひこうきあそび」
9	10	11	12	13
くま・うさぎ 10:00~10:30 「ボールプール」 ひよこ 10:45~11:15 「ボールプール」 1歳前後の親子 14:00~14:30 「カタカタタイム」	うさぎ 10:00~10:30 「よーいドン!」 こうさぎ 10:45~11:15 「よーいドン!」 そう 15:30~16:00 「カード探し」	くま 10:00~10:30 「ひもとおし」 うさぎ 10:45~11:15 「ひもとおし」 ひよこ 14:00~14:30 「大人のぬり絵」	子育て相談プログラム 「遊びながら話そう」 くま・うさぎ 10:00~10:30 (ブロックあそび) ひよこ 10:45~11:15 2・3か月児の親子 14:00~14:30 産後サポート事業 「2・3か月児の親子の会」 事前申込制 (Web 可)	子育て応援教室 「歯科衛生士のお話」 くま・うさぎ・ひよこ 10:00~10:30 「歯磨きのお話」 ひよこ 10:45~11:15 「歯磨き前のお話」 そう・くま 15:30~16:00 「さかなつり」
16	17	18	19	20
くま・うさぎ 10:00~10:30 「おばけのシールあそび」 ひよこ 10:45~11:15 「ねんね・ハイハイレース」 1歳前後の親子 14:00~14:30 「カタカタタイム」	1~5歳児親子 10:00~10:20 「朝の体操&絵本」 ひよこ 10:30~11:30 「ベビーマッサージ」 事前申込制 持ち物：バスタオル そう 15:30~16:00 「プレイバルーン」	「フォトスタジオ しみず」 ひよこ① 10:00~10:30 ひよこ② 10:35~11:05 くま・うさぎ・ひよこ③ 11:10~11:40 0~5歳児親子 14:00~14:30 「お話だいすき」	くま・うさぎ 10:00~10:30 「ひらひらテープあそび」 ひよこ 10:45~11:15 「ひらひらテープあそび」 2~5歳児親子 15:30~16:00 「いろいろタイム」	くま・うさぎ 10:00~10:30 「アスレチック」 こうさぎ 10:45~11:15 「アスレチック」 そう・くま 15:30~16:00 「おばけのシールあそび」
23	24	25	26	27
勤労感謝の日 施設開放 9:00~12:00 13:00~17:00	くま・うさぎ 10:00~10:30 「誕生会 (びりびりパタパタ)」 ひよこ 10:45~11:15 「誕生会 & ハーフバースデー」 そう 15:30~16:00 「風船あそび」	くま・うさぎ 10:00~10:30 「風船あそび」 こうさぎ 10:45~11:15 「風船あそび」 ひよこ 14:00~14:30 「ふれあいあそび」	「ポインセチアの ポストカード作り」 事前申込制 ひよこ① 10:15~10:45 こうさぎ①・ひよこ② 10:45~11:15 くま・うさぎ・こうさぎ② 11:15~11:45 【ホール】15:00~ 「絵本のまち」の準備をします。 自由遊びは他のお部屋をご利用ください。	絵本のまち板橋 in CAP'S 「ようこそ！ くれよんの世界へ」 くま・うさぎ・こうさぎ 10:00~10:45 ひよこ 11:00~11:30 そう・くま 15:30~16:00 「スクラッチアート」
30	★こうさぎは、 1歳の誕生日を迎えた次の月からになります。 通常の活動は「うさぎ」の活動に参加できますが、同日中に「こうさぎ」と表記のある場合はそちらにご参加ください。			
くま・うさぎ 10:00~10:30 「運動あそび」 ひよこ 10:45~11:15 「赤ちゃんの運動あそび」 1歳前後の親子 14:00~14:30 「カタカタタイム」	★カタカタタイム★ 1歳前後のお子さんが、ホールでカタカタやるま、ハイハイでゆったりと遊ぶことができます。 ★いろいろタイム★ 2歳~5歳児を対象に、体操・ふれあいあそび・絵本や紙芝居、などを行います。 【活動名と対象年齢】 ひよこ : 0歳 うさぎ : 1歳~1歳児 くま : 2歳児以上 そう : 3・4・5歳児 ※こうさぎ : 1歳 【Web 予約】 (Web 可) は、いたばし子育て応援アプリから申込みができます			