

2026

子育て応援児童館

キャップス



# CAP'S 高島平

Children And Parents' Station



〒175-0082 板橋区高島平 3-12-28

板橋区立高島平児童館

TEL (3979) 3894 Fax (3979) 3955

X (旧ツイッター) 検索コード



いたばし子育て 応援アプリ



\* ○ \* 🐱 \* 📺 \* 🐱 \* ○ \*

## まめまき会

### 3日(火)

🐱 \*  
○ **うさぎ・くま合同 10:00~10:45** 📺  
\* **ひよこ 11:00~11:45** \*

📺 節分に関するパネルシアターを見たあと  
鬼退治ゲームをたのしめます♪  
\* 心の中の鬼を退治しましょう!  
\* **※事前申込制 (窓口・web・電話)**  
\* **1月22日(木)から30日(金)まで**

🐻 \* 🐱 \* 📺 \* ○ \* 🐱 \*

## 子育て応援教室

### 理学療法士によるからだケア講座

### 6日(金)

**うさぎ・くま合同 10:30~11:00**  
**ひよこ 11:15~11:45**

東京都理学療法士協会板橋支部の理学療法士さんによる  
骨盤やからだケアのお話です。  
動きやすい服装でご参加ください。  
\* **※事前申込制 各回15組**  
\* **(窓口・web・電話)**  
\* **1月22日(木)から2月5日(木)まで**

## 子育て応援教室

### ハンドマッサージ&スキンケア講座

### 24日(火)

① **10:15~10:45**    ② **11:00~11:30**

資生堂美容技術専門学校によるスキンケアの講座とハンドマッサージの活動です。  
心身ともにリラックスできますよ♪  
\* **※事前申込制 各回10組 (窓口・電話) 2月12日(木)から20日(金)まで**

## 子育て応援教室

### うっちゃんあさちゃんタイム

### 「離乳食について」2日(月)

### ひよこ 11:00~11:30

助産師さんと理学療法士さんによる講座です。  
離乳食の進め方やよくある悩みなどについて  
お話しいただきます。

## 子育て応援教室

### アイロンビーズで

### おしゃれコースター作り

### 12日(木)

① **10:00~10:45**  
② **11:00~11:45**  
③ **14:00~14:45**

アイロンビーズでコースターを作ります。  
\* **※事前申込制 各回10組 (窓口・web・電話)**  
\* **2月2日(月)から10日(火)まで**

### 専門講師によるプログラム

### 「親子リトミック」 10日(火)

概ね1歳児以上親子(しっかりあんよ) 10:30~11:00  
概ね1歳未満親子(だっこ・はいはい・よちよち) 11:10~11:40  
親子でリトミックを楽しみます。

### 「レッツ・イングリッシュ」 16日(月)

**うさぎ・くま合同 10:15~10:45**  
**ひよこクラブ 11:00~11:30**

ABC

英語でうたやダンスをして楽しめます。

月	火	水	木	金
2	3	4	5	6
うさぎ・くま合同 10:15~10:45 うちわでぱたぱた・雪 ひよこ 11:00~11:30 うっちゃんあさちゃんタイム 「離乳食について」 0・1・2歳児親子 14:00~15:00 ほっとプログラム おやこっこ① ※事前申込制 (窓口・電話) 5組	まめまき会 うさぎ・くま合同 10:00~10:45 ひよこ 11:00~11:45 ※事前申込制 (窓口・web・電話) 0~5歳児親子 16:00~16:30 わくわくタイム まめまきごっこ	絵本の世界であそぼう お風呂ごっこ (ボールプール) うさぎ・くま合同 10:15~10:45 ひよこ 11:00~11:30 そう 15:00~15:30 うちわでぱたぱた・雪	いたずらおえかき くま 10:15~10:45 うさぎ 11:00~11:30 ひよこ 14:00~14:30 親子で幸せふれあい 遊び	子育て応援教室 理学療法士による からだケア講座 うさぎ・くま合同 10:30~11:00 ひよこ 11:15~11:45 ※事前申込制 各回15組 (窓口・web・電話) 0~5歳児親子 16:00~16:30 わくわくタイム ブロックあそび
9	10	11	12	13
バレンタイン制作 くま 10:15~10:45 うさぎ 11:00~11:30 ひよこ 14:00~14:30	親子リトミック 概ね1歳児以上親子 (しっかりあんよ) 10:30~11:00 概ね1歳未満親子 (抱っこ・はいはい・よちよち) 11:10~11:40 2・3か月児親子 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 (窓口・web・電話) ひよこ 14:30~15:00 子育て相談プログラム ゲームしながら話そう	建国記念の日 施設開放 9:00~12:00 13:00~17:00	乳幼児保護者 ①10:00~10:45 ②11:00~11:45 ③14:00~14:45 子育て応援教室 アイロンビーズで おしゃれコースター作り ※事前申込制 各回10組 (窓口・web・電話)	うさぎ・くま合同 10:15~10:45 相談プログラム ほっとタイム ひよこ 11:00~11:30 100日&ハーフバースデー 0~5歳児親子 16:00~16:30 わくわくタイム 新聞紙あそび
16	17	18	19	20
レッツ・イングリッシュ うさぎ・くま合同 10:15~10:45 ひよこ 11:00~11:30 0~5歳児親子 16:00~16:30 わくわくタイム シールあそび	感触あそび ベビーうさぎ 10:15~10:45 うさぎ 11:00~11:30 ひよこ 14:00~14:30 ミニアスレチック	作って鳴らしてあそぶ カスタネット作り うさぎ・くま合同 10:15~10:45 ひよこ 11:00~11:30 そう 15:00~15:30	アスレチック くま 10:15~10:45 うさぎ 11:00~11:30 0・1・2歳児親子 14:00~15:00 ほっとプログラム おやこっこ② ※事前申込制 (窓口・電話) 5組	プレイバルーン うさぎ・くま合同 10:15~10:45 ひよこ 11:00~11:30 3・4・5歳児対象 15:00~16:00 ほっとプログラム げんきっこ ※事前申込制 (窓口・電話) 5組
23	24	25	26	27
天皇誕生日 施設開放 9:00~12:00 13:00~17:00	乳幼児保護者 ①10:15~10:45 ②11:00~11:30 子育て応援教室 ハンドマッサージ& スキンケア講座 ※事前申込制 各回10組 (窓口・電話) 0~5歳児親子 16:00~16:30 わくわくタイム 絵本&体操	うさぎ・くま合同 10:15~10:45 手形アート・ひなまつり ひよこ 11:00~11:30 足形アート・ひなまつり そう 15:00~15:30 手形アート・ひなまつり	体力自慢コンテスト くま 10:15~10:45 うさぎ 11:00~11:30 ひよこ 14:00~14:30 タオルあそび	うさぎ・くま合同 10:15~10:45 2月生まれの誕生会 ひよこ 11:00~11:30 ファーストバースデー 0~5歳児親子 16:00~16:30 わくわくタイム 作ってあそぼうけん玉
<p>予告 お祝い会★ 3月12日(木) 10:30~11:30 1年のお子さんの成長をお祝いします♪</p>			<p>【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 ※ベビーうさぎ：1歳</p>	<p>【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</p>  