

西部地区拠点親子ひろば

ひかりひろば



2026
1月号

開所時間：火曜日～土曜日（祝日は除く） 9:30～17:00



(株) 明日葉

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6 西田さんのふれあい バランスボール 予約開始（10:00～） 木下さんの コーチング講座 予約開始（10:00～）	7 	8 すずらんテープ あそび	9 助産師さんのいる日	10
11	12	13 エンジェさん の えいごのじかん	14 あかちゃんとママ の ホットタイム	15 金子さんの たのしいリトミック♪ 予約開始（10:00～） 木下さんの コーチング講座①	16 ひかりん おやこ de せいさく 予約開始（10:00～） 西田さんのふれあい バランスボール	17 すずらんテープ あそび
18	19	20 よちよちひかりん からだ☆げんき	21 あつまれ1歳!! きらきらタイム	22 すずらんテープ あそび	23 ひかりん おやこ de せいさく	24
25	26	27 図書館職員さん の 読み聞かせ	28	29 金子さん の 楽しいリトミック	30 	31

西田さんのふれあいバランスボール

親子でふれあいバランスボールを行います。楽しく身体を動かしましょう！！

◆ 16日（金）11:00～11:30

【対象】首が座っているお子さま（3歳まで）

【持ち物】動きやすい服装。水分補給の飲み物

【定員】事前予約 10名

（予約期間：1月6日～）

1月はこっこ月間のため、
ひかりひろばではすずらんテープ
で遊びます！



エンジェさんのえいごのじかん

エンジェさんによる英語の読み聞かせと、英語で楽しく遊ぶ時間があります。

◆ 13日（火）11:00～11:30

【対象】未就学のお子さま（0～6歳）

【持ち物】ありません

【定員】当日先着 6名



ひかりん おやこ de せいさく

かわいい季節の製作をします。

◆ 23日（金）10:30～11:15

【対象】1歳児のお子さま

【持ち物】ありません

【定員】事前予約 10名



西部地区拠点親子ひろば

国分寺市光町 3-13-20

TEL: 042-505-8381



1月のイベント・講座



助産師さんのいる日

出産後のお母さんの身体のことや授乳のこと、育児について、あかちゃんのいる暮らしで気になることなど助産師さんに聞いてみませんか。

◆ 9日（金）10：00～12：00

【対象】あかちゃんや小さいお子さまと保護者

【持ち物】体重を測るときに使う敷物、母子手帳

【定員】ひろば定員と同じ



あつまれ1歳!!きらきらタイム

1歳児が喜ぶ「あそび」や、トーキングタイムで楽しい時間を過ごしましょう。今回は、足形カレンダーを作ります!!

◆ 21日（水）10：30～11：15

【対象】1歳児のお子さま

【持ち物】ありません

【定員】当日先着 6名



あかちゃんとママのホッとタイム

0歳児のママ・プレママ同士、のんびりおしゃべりをしながらホッと一息しませんか。今回は、足形カレンダーを作ります!!

◆ 14日（水）10：30～11：15

【対象】0歳のお子さまと家庭の中でママの役割を担当している方、これからママになる方

【持ち物】大きめのタオル（バスタオル等）

【定員】当日先着 6名



木下さんの子育てコーチング

コーチングのスキルを知る事で子育てのヒントが得られます。他のお母さん、お父さん達とも楽しく交流しましょう。

◆ ① 1月15日（木）

② 2月12日（木）

①,② 10：30～11：30

【対象】未就学のお子さまを持つ保護者

【持ち物】筆記用具、飲み物

【定員】6名

※①,②両日に参加可能な方がご予約いただけます。
来館予約をされた方が対象です。電話予約はお受けできません。

保育付

よちよちひかりん からだ☆げんき

リーフスポーツ講師による「うんどうあそび」です。

◆ 20日（火）10：45～11：15

【対象】首が座っているあかちゃん～よちよち歩きのお子さま

【持ち物】身体を動かしやすい服

【定員】当日先着6名



ご了承ください

※イベント当日は進行状況により、『わくわくタイム』を実施できない場合がございます

※イベントは予告なく変更となる場合がございます。



アドバイザーが
ひかりひろばにいるよ！

ファミリー・サポート・センター

ファミリー・サポートは、一時的な子どもの預かりや送迎など、地域で子育ての援助を受けたい方（利用会員）と、援助を行いたい方（援助会員）が、地域でお互いの責任と信頼関係に基づいたうえで活動を行う相互援助及び有償ボランティア活動です。利用をお考えの方は、アドバイザーにご相談ください。

