

西部地区拠点親子ひろば

ひかりひろば



2026
5月号



開所時間：火曜日～土曜日（祝日は除く） 9：30～17：00

受託事業者（株）明日葉

日	月	火	水	木	金	土
					1 助産師さんのいる日	2
3	4	5 こどもの日 お休み	6 振替休日 お休み	7	8	9
10	11	12	13 あかちゃんとママのホットタイム	14 マロリーさんのえいごのじかん	15 木下さんのコーチング	16
17	18	19	20 あつまれ1歳!! きらきらタイム	21 よちよちひかりん からだ☆げんき	22 避難訓練 (地震)	23
24	25	26 西田さんの バランスボール	27 図書館員による 読み聞かせ	28 ひかりん おやこdeせいさく	29 金子さんの楽しい リトミック	30

木下さんの子育てコーチング①

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。

保育付

- ◆ ① 5月15日（金）
- ② 6月12日（金）
- 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 【保育】4名

※①,②両日に参加可能な方がご予約いただけます。

5月1日（金）～5月14日（木）の期間で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。



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・センターは、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活動（有償ボランティア）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。

国分寺光町1丁目46-8
国分寺市ひかりプラザ4階
TEL：042-505-8381

5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。

◆ 1日(金) 10:00~12:00
(受付 9:30~11:00)

【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】13名

あかちゃんとママのホットタイム

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ト一息しませんか。

◆ 13日(水) ①10:30~11:00
②11:00~11:30

【対象】0歳のお子さま(①0~6か月、②7~11か月)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 各6名

光図書館員による読み聞かせ

光図書館の職員さんによる楽しい読み聞かせです。

◆ 27日(水) 10:30~11:00
【対象】未就学のお子さま(0~6歳)
【持ち物】ありません
【定員】13名

避難訓練(地震)

ひかりひろば全館で避難訓練を行います。

◆ 22日(金) 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】13名

金子さんの楽しいリトミック♪

金子さんによる楽しい「リトミック」を開催いたします。

◆ 29日(金) ①10:00~10:30
②10:45~11:15

【対象】首が座っていて保護者の膝に座れるお子さまから未就学のお子さま

【持ち物】身体を動かしやすい服
【定員】事前予約 各6名
(5月15日から来館にてご予約いただけます。)

西田さんのバランスボール

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!!

◆ 26日(火) 11:00~11:30

【対象】首が座っている3歳までのお子さま
【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
(5月12日から来館にてご予約いただけます。)

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。講師によるふれあいあそびや楽しいあそびがいっぱいです。

◆ 21日(木) 10:45~11:15

【対象】首が座ってから11か月までのお子さま
【持ち物】身体を動かしやすい服
【定員】当日先着 10名

あつまれ1歳!!きらきらタイム

1歳児が喜ぶふれあいあそびや、トークングタイムで楽しい時間を過ごしましょう。

◆ 20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

ひかりん おやこ de せいさく

季節のかわいいせいさくをします!

◆ 28日(木) 10:30~11:15

【対象】未就学のお子さま(0~6歳)
【持ち物】ありません
【定員】事前予約 10名
(5月21日から来館にてご予約いただけます。)

マロリーさんのえいごのじかん

マロリー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!!

◆ 5月14日(木) 10:30~11:00
【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 10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』(職員による手遊び等)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。