

西部地区拠点親子ひろば

ひかりひろば



2026
7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
28	29	30	1	2	3 助産師さんの いる日	4
5	6	7 おうちでできる 性教育	8 あかちゃんとママの ホットタイム	9	10 キッズ&マミーさん による楽しい イングリッシュタイム	11
12	13	14 ながめさんの セルフカット講座	15 あつまれ1歳!! きらきらタイム	16 よちよちひかりん からだ☆げんき	17 マロリーさんの えいごのじかん	18
19	20	21	22 図書館職員さんの 読み聞かせ	23 よちよちひかりん からだ☆げんき	24 ミニ相談会	25 ひかり輝く ハッピー 縁日!!
26	27	28	29 西田さんの ふれあい かがくあそび	30 金子さんの 楽しいリトミック	31 木下さんの 子育てコーチング	

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。

- ◆ ① 7月31日（金） ② 8月21日（金）
- ①,② 10：30～11：30

保育付

【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。

7月17日（金）～7月30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。

ひかり輝くハッピー縁日!!

お祭り気分を味わいながら親子で楽しいひとときを過ごしませんか？小さなお子さまも楽しめる内容となっていますので、ぜひご家族で遊びに来て下さいね。皆さまのご参加をお待ちしています！

- ◆ 25日（土）1部 10：00～10：45
- 2部 11：00～11：45

【対象】未就学のお子さま（0～6歳）

【持ち物】エコバック

【定員】事前予約 各13名

（要予約 7月11日～7月24日）



ミニ相談会

体重測定と栄養士に相談ができます。

- ◆ 24日（金）10：00～11：45

【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



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

7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きいてみませんか。

◆ 3日(金) 10:00~12:00

(受付 9:30~11:00)

【対象】妊娠中のかた、乳幼児と保護者のかた

【持ち物】体重を測るときに使う敷物、母子手帳

【定員】13名

ながぬまさんのセルフカット講座

美容師のながぬまさんにセルフカットのポイントを楽しく学びましょう!!

◆ 14日(火) 10:30~11:15

【対象】未就学のお子さまの保護者

【持ち物】ありません

【定員】事前予約 10名

(要予約 7月1日~7月11日)



おうちでできる性教育

助産師の押本さんによる性教育講座になります。

◆ 7日(火) 10:30~11:30

【対象】未就学のお子さまの保護者

【持ち物】ありません

【定員】当日先着 6名

あつまれ1歳!!きらきらタイム

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

◆ 15日(水) 10:30~11:00

【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

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身体をつかったあそびがいっぱいです。

◆ 16日(木) 10:45~11:15

◆ 23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 各10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と一息しませんか。

◆ 8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

キッズ&マミーさんによる楽しい イングリッシュタイム

キッズ&マミーさんによる楽しいイングリッシュ!!で楽しく英語に触れてみませんか?

◆ 11日(土) 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 13名



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、英語で楽しく遊びましょう!!

◆ 17日(金) 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



光図書館職員さんの読み聞かせ

光図書館の職員さんによる楽しい読み聞かせです。物語の世界を楽しみましょう!!

◆ 22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】当日先着 13名



金子さんの楽しいリトミック♪

金子さんによる季節感じるリトミックを一緒に楽しみましょう!!。

◆ 30日(木) ①10:15~10:45

②11:00~11:30

【対象】①歩き始め以降 ②ママの膝にお座りできるお子さま~ハイハイのお子さま

【持ち物】ありません

【定員】事前予約 各6名

(要予約 7月16日~7月29日)



西田さんのふれあいかぐあそび

楽しいふれあいあそびや身近な材料を使ったかがくあそびをおこないます。

◆ 29日(水) 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 10名

