

西部地区拠点親子ひろば

ひかりひろば



2026
9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
	31	1	2	3	4 助産師さんの いる日	5
6	7	8 	9 あかちゃんとママの ホットタイム	10	11 マロリーさんの えいごのじかん	12
13	14	15	16 あつまれ1歳!! きらきらタイム	17 よちよちひかりん からだ☆げんき	18	19
20	21	22 国民の休日 お休み	23 秋分の日 お休み	24	25	26
27	28	29	30 西田さんの バランスボール			

ひかりひろばにいるよ！



子育て応援パートナー

子育て・妊娠期の方から子育てについて身近な場所で相談を受け、地域の子育て支援をスムーズに利用できるようお手伝いしています。地区拠点親子ひろばにいます。市内で活動している団体、市の親子ひろばや児童館などへ、腕章をつけて巡回もしていますので、気軽にお声がけください。



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

9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。

- ◆ 4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、水分補給の飲み物

【定員】当日先着 13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。

- ◆ 17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、水分補給の飲み物

【定員】当日先着 8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。

お子さまのかわいい足形を残しましょう!!

- ◆ 9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）、
水分補給の飲み物

【定員】当日先着 各6名



あつまれ1歳!!きらきらタイム

1歳が喜ぶふれあいあそびや、トーキングタイムで楽しい時間を過ごしましょう。

お子さまのかわいい足形を残しましょう!!

- ◆ 16日（水）10：30～11：00

【対象】1歳児のお子さま

【持ち物】水分補給の飲み物

【定員】当日先着 6名



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!!

- ◆ 30日（水）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組（来館にて）

（予約期間：9月16日～29日）



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!!

- ◆ 11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



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。

