

10月 CAP'S 上板橋

子育て応援児童館 キャップス
Children And Parents' Station



2026

板橋区立上板橋児童館

〒174-0076 板橋区上板橋 2-3-8 3F

(Tel)3933-6970 (FAX)3933-5110 上板橋保育園気付

※ 児童館窓口・電話での申込受付は土・日・祝日を除きます。

利用時間
月曜日～金曜日（祝日を除く） 9:00～17:00
（12:00～13:00 ランチタイム）
土曜日・日曜日・祝日（施設開放）
9:00～12:00・13:00～17:00

「竜宮城de うんどう会」

9日(金)



くま・うさぎ

10:30～11:15 (集合 10:20)



ひよこ・よちよち

14:00～14:45 (集合 13:50)

今年のテーマは「竜宮城」です。かけっこや玉入れなど、親子で楽しみましょう！
くま・うさぎは児童館屋上（雨天時：ホール）、ひよこ・よちよちはホールで行います。
浦島太郎とゆかいな仲間たちも登場します！

うんどう会の練習にもぜひご参加ください。詳しい日時は裏面をご覧ください。

申込み 9月24日(木)～10月8日(木) ※ 児童館窓口・電話

ハロウィン

かみいたコレクション

27日(火)

くま・うさぎ

10:30～11:00

ひよこ・よちよち

11:15～11:45

0～5歳児親子

15:30～16:00

お気に入りの洋服や仮装でランウェイを歩きましょう！パパママの仮装も大歓迎です♪

27日(火)、29日(木)～31日(土)午前中まではホールの利用はお休みです。

キラキラ★ステッキ作り

28日(水)

くま 10:00～10:30

うさぎ 10:45～11:15

ひよこ 14:00～14:30

オリジナルステッキを作りましょう。
ミッドナイトハロウィンで使うと
光るステッキになるよ★

ハロウィンパーティー

29日(木)

ミッドナイトハロウィン

30日(金)

くま・うさぎ

10:30～11:00

ひよこ

11:15～11:45

0～5歳児親子

15:30～16:00

29日(木)は明るいホールでコーナー遊びを楽しみます！
30日(金)はブラックライトに照らされたモンスター達が
遊びにくるかも？！



ポイント

目で見て触って
五感を感じよう！

ファミリーデー

ミッドナイトハロウィン

31日(土)

0～5歳児親子・小学生

第1部 9:30～10:15

第2部 10:30～11:15

土曜日開催！開催時間中の出入りは自由です。
ご家族み～んなであそびにきてね☆

子育て応援教室「食育ひろば」

20日(火)

くま・うさぎ

10:00～10:30

ひよこ

10:50～11:20

各回12組程度

離乳食初期・中期・後期・完了期、幼児食のグループの少人数
制で行います。食品サンプルで食材の大きさや量の目安を確認
しながら栄養士とお話し、質問にも答えていただけます！

申込み 6日(火)～19日(月) ※ 児童館窓口・電話

子育て応援教室

○基本編「知って得する教育費の貯め方！～現金か学資保険かNISAか～」

15日(木)10:30～11:00 0～5歳児の保護者

※応用編「インフレ時代のNISA と子育て」

22日(木)10:30～11:00 0～5歳児の保護者

ファイナンシャルプランナーによる講座と個別相談です。
1日のみの参加もできます。



専門講師による活動

14日(水) 親子で楽しく「親子ストレッチ」

くま・うさぎ 10:15～10:45

ひよこ・よちよち 10:50～11:20

赤塚健康福祉センターの運動指導員による親子で楽しめる
ストレッチです。

※ 動きやすい服装で、水分補給できるものをお持ちください。

23日(金) 子育て応援教室「親子 de かんたんヨガ」

ひよこ 15:00～15:30

定員15組程度

※ 動きやすい服装で、水分補給できるものをお持ちください。

申込み 9日(金)～22日(木) ※ 児童館窓口・電話・Web

月	火	水	木	金
【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 ぞう ：3・4・5歳児 ※よちよち ：1歳前後 【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	お誕生会・ハーフバースデー & 身長体重測定 21日(水)  誕生月のお友だちをみんなでお祝いしましょう！最後にみんなで身長・体重測定を行います。参加した誕生月の子には、お誕生カードと王冠をプレゼントします。 ハーフバースデーのお友だちは特別な背景で写真が撮れます。	中学生の職場体験 14日(水)～16日(金) 上板橋第一中学校の生徒が児童館にお仕事体験に来ます。中学生のお兄さんお姉さんたちと一緒に遊びましょう。 	1 くま・うさぎ 10:00～10:30 プレイパルーン ひよこ 10:45～11:15 ふれあいあそび 0～5歳児親子 16:20～16:50 おたのしみタイム	2 くま・うさぎ 10:00～10:30 うんどう会の練習 ～かけっこ～ 3～7ヶ月の親子 11:00～11:30 子育て相談プログラム 子育てマインドアップ 「びびよフレンズ」2回目 申込終了 0～5歳児親子 14:00～14:30 にこにこタイム
5 くま・うさぎ 10:00～10:30 足形アートカレンダー～リスときのこと～ ひよこ 10:45～11:15 足形アートカレンダー～リスときのこと～ 2か月児・3か月児の親子 14:00～14:30 産後サポート事業 2・3か月児の親子の会 申込制(窓口・電話・Web)	6 くま・うさぎ 10:00～10:30 うんどう会のグッズ作り ひよこ・よちよち 10:45～11:15 うんどう会のグッズ作り くま・ぞう 15:30～16:00 足形アートカレンダー～リスときのこと～	7 くま・うさぎ 10:00～10:30 うんどう会の練習～玉入れ～ ひよこ・よちよち 10:45～11:15 うんどう会の練習～玉入れ～ 0～5歳児親子 14:00～14:30 にこにこタイム	8 くま 10:00～10:30 ★指先トレーニング★ お洗濯ごっこ うさぎ 10:45～11:15 洗濯はさみで変身！ アニマル ひよこ 14:00～14:30 パパタイム ～ゲームでトーク～ 15:00～17:00 うんどう会の準備のためホールの利用はお休みになります。	9 くま・うさぎ 10:30～11:15 竜宮城 de うんどう会 申込制(窓口・電話) ひよこ・よちよち 14:00～14:45 竜宮城 de うんどう会 申込制(窓口・電話) 0～5歳児親子 15:30～16:00 うんどう会ごっこ
12 スポーツの日 施設開放 9:00～12:00 13:00～17:00	13 うさぎ 10:00～10:30 子育て相談プログラム ぺたぺたシールあそび 3～7ヶ月の親子 11:00～11:30 子育て相談プログラム 子育てマインドアップ 「びびよフレンズ」3回目 申込終了 くま・ぞう 15:30～16:00 忍者ごっこ～入門編～	14 ♪親子で楽しく♪ 「親子ストレッチ」 くま・うさぎ 10:15～10:45 ひよこ・よちよち 10:50～11:20 0～5歳児親子 14:00～14:30 にこにこタイム	15 0～5歳児の保護者 10:30～11:00 子育て応援教室 「知って得する教育費の貯め方！」 0～5歳児親子 14:00～14:30 おはなしタイム 0～5歳児親子 16:20～16:50 おたのしみタイム	16 0～5歳児親子 10:30～11:00 BOOK'S かみいた カボチャチャクラブのおはなしパーティー 0～5歳児親子 11:20～11:50 おたのしみタイム 0～5歳児親子 14:00～14:30 にこにこタイム
19 くま・うさぎ 10:00～10:30 かおりんとリズムであそぼう♪ ひよこ・よちよち 10:50～11:20 かおりんとリズムであそぼう♪ 0～5歳児親子 15:30～16:00 ちゃおちゃおタイム	20 子育て応援教室 「食育ひろば」 くま・うさぎ 10:00～10:30 ひよこ 10:50～11:20 申込制(窓口・電話) くま・ぞう 15:30～16:00 忍者ごっこ～修行編～	21 くま・うさぎ 10:00～10:30 お誕生会&身長体重測定 ひよこ 10:45～11:15 お誕生会・ハーフバースデー&身長体重測定 0～5歳児親子 14:00～14:30 にこにこタイム	22 0～5歳児の保護者 10:30～11:00 子育て応援教室 「インフレ時代のNISAと子育て」 0～5歳児親子 14:00～14:30 にこにこタイム ハイハイ・よちよち 16:00～16:30 よちよちタイム	23 くま 10:00～10:30 Let's! チャレンジ☆～アスレチック～ うさぎ 10:45～11:15 Let's! チャレンジ☆～アスレチック～ ひよこ 15:00～15:30 子育て応援教室 親子 de かんたんヨガ 申込制(窓口・電話・Web)
26 くま・うさぎ 10:00～10:30 わくわく♪おてつだいごっこ ひよこ 10:45～11:15 赤ちゃんフォト 0～5歳児親子 14:00～14:30 にこにこタイム 15:00～17:00 ハロウィンの準備のためホールの利用はお休みになります。	27 🎃ハロウィン🍷 かみいたコレクション くま・うさぎ 10:30～11:00 ひよこ・よちよち 11:15～11:45 0～5歳児親子 15:30～16:00 🎃ハロウィン🍷 かみいたコレクション	28 くま 10:00～10:30 キラキラ★ステッキ作り うさぎ 10:45～11:15 キラキラ★ステッキ作り ひよこ 14:00～14:30 キラキラ★ステッキ作り 15:00～17:00 ハロウィンの準備のためホールの利用はお休みになります。	29 🍷ハロウィン🍷 パーティー くま・うさぎ 10:30～11:00 ひよこ 11:15～11:45 0～5歳児親子 15:30～16:00 🍷ハロウィン🍷 パーティー	30 🌟ミッドナイト🌙 ハロウィン🍷 くま・うさぎ 10:30～11:00 ひよこ 11:15～11:45 0～5歳児親子 15:30～16:00 🌟ミッドナイト🌙 ハロウィン🍷