

3月

府中市子育てステーションふらっと上下

(上下地域共生交流センター内) tel 0847-62-2231



月	火	水	木	金	土
2	3	4	5 すすく相談	6 ベビーマッサージ	7 パパひろば
9 親子ヨガ&絵本の玉手箱	10	11 親子教室	12 みんなで歩こう会in上下	13	14
16	17 作って遊ぼう	18	19	20	21
23 リトミック	24	25 作って飾ろう	26	27	28
30	31				



プレイルームに 遊びにおいて♪



- * 小さいお子さんが安心して遊べる部屋を月曜日～金曜日(祝祭日を除く)に開放しています。
- * 子育て中のパパ・ママ・おじいちゃん・おばあちゃん妊婦さんなど、どなたでも気軽に遊びに来れる場所です。
- * 子育てについての話がしたい・ちょっと気分を変えたい・地域の子育ての情報が知りたいなど、いろんなお話ができますよ。

《プレイルームの利用時間》

午前10:00～11:30 午後13:00～16:00

毎週火曜日・木曜日は17:00まで開いています。

- * 令和8年3月は月・水・金曜日16:00からの利用について期間限定チケットを発行しています。詳細については問合わせください。
- * プレイルームは予約をしてご利用ください。
- * 各種イベントも予約が必要です。
- * 電話で問合わせください。



* ひな祭り *

2月28日(土)・3月1日(日)に天領上下ひなまつりの、でこ市があります。

ふらっと上下では、**1日(日)**に製作のイベントを開催します。

日時: **3月1日(日)** 10:00～14:00

場所: 1F プレイルーム

対象: 子ども(乳児～小学生)と保護者
先着40個(子ども1人に1個)

【内容】



ふわふわけんだま

または

紙コップでびよ～ん

を作ります

3/5
(木)

* すくすく相談 *

時間：10：00～

場所：1F ふれあいルーム

内容：身体測定

保健師・栄養士が
相談に応じます。

持ち物：母子手帳・バスタオル・飲み物

* 事前にお問い合わせください。



3/6
(金)

* ベビーマッサージ *

お子さんとボディタッチしながら

ほっこりとした時間をすごしませんか？

時間：10：15～11：15

場所：3F フレンドルーム

講師：ベビーマッサージ資格を持つ保育士

対象：生後2か月から未就学の子どもと保護者

持ち物：バスタオル・飲み物



3/7
(土)

* パパひろば *

時間：10：00～11：30 【先着5組】

内容：親子でうどん作りを楽しもう

場所：ふらっと上下1F調理室・多目的室

講師：上下町在住元調理員

佐々木真里子さん

対象：未就学児と男性保護者

持ち物：エプロン・三角巾・マスク・飲み物

スリッパ・子どものフォークまたは箸

大人1人200円

3/9

(月)

* 親子ヨガ&絵本の玉手箱 *

親子ヨガでリラックスしたひと時を過ごしたあと
ゆったりと絵本を楽しみましょう。

時間：10：00～11：15

場所：3F フレンドルーム

講師：FITME フィットネススタッフ

福永 優奈さん

持ち物：運動できる服装・飲み物



3/12
(木)

* みんなで歩こう会in上下 *

上下町のウォーキングマスターさんと上下
の町並み歩いてみませんか？ 上下画廊や上
下歴史文化資料館の見学もありますよ！

時間：10：00～11：30(予定)

場所：ふらっと上下1Fロビー集合

持ち物：飲み物・タオル

ベビーカー・抱っこ紐など



3/17
(火)

* 作って遊ぼう *

親子で簡単な折り紙遊びを
楽しみましょう。

時間：10：00～11：30



子育て応援サイト

府中市の子育てに関する
情報が満載です。イベント情報や
子どもに人気のレシピ、
ふらっと上下だよりも掲載し
ています。



3/23
(月)

* リトミック *

リズムに合わせてからだを動かして遊び
ましょう。民生委員さんも来られますよ。
一緒に楽しみましょう♪

時間：10：15～11：15

場所：3F フレンドルーム

持ち物：飲み物



3/25
(水)

* 作って飾ろう *

親子で手形足形でぺったんあーと
をつくりませんか？

時間：10：00～11：30

* オンラインde子育て相談 *

オンラインでつながって、お話や相談などができ
ますよ。困ったときにちょっとした時間つながって
みませんか。

*お申込み・お問い合わせ

下記のアドレスで受け付けます。

「件名」「内容」を書いて申込みください。

ikuchan-huchucity2039@docomo.ne.jp

件名：個別子育て相談申し込み希望

内容：1.保護者名 2.お子様の名前と生年月日
3.住所 4.電話番号

