

みんなの声

外遊びなんてできるのかなーと
不安な気持ちで初めて遊びにきてみたら…
大人の目はたくさんあるし、0歳を交代で抱っこしたり
シートの上で寝ているとあやしてくれたり、
とても助かりました！今では、毎週のように来ています。
私が、他の保護者の人たちと話すことが楽しみです。
(0歳と1歳の年子)

最近子どもの体力がすごくて！部屋の中だけじゃ
足りないし、二人で外へ出かけても一緒に遊ぶのは
そろそろ限界…と思って、『おひびよ』に通うようにな
りました。子どもはお友達と遊びたい年齢になっ
ていたので、ハマりました！今では週2-3ヶ所の『おひ
びよ』に参加しています。
(2歳5か月)

『おひびよ』で初めて遊んだ日、食の細い子が
よく食べたんです！その上、お昼寝の時間が早い。
外で遊ぶのって、すごくエネルギー使うんですね。
昼寝の時間が早いから、夜寝る時間も早くな
って、大人の時間が長くなりました。
(1歳0か月)

開催場所一覧

※令和7年度の開催予定になります。



毎週水曜日
大泉中央公園
(夏場は陸上競技場手前)



毎週水曜日
井頭の森緑地



毎週金曜日
立野公園



毎週木曜日
石神井公園
(くめぎ広場)



毎週火曜日
中村かしわ公園
(草地広場)



毎週月曜日
豊玉公園

毎週火・金曜日
光が丘公園
(芝生ひろばの南側)



毎週木曜日
城北中央公園
(ひだまり広場)



お休みについて

祝日、10月1日／都民の日、近隣小学校・幼稚園
などの長期お休みの期間はお休みになります。

小雨は開催しますが安全な開催ができないと判断
した場合には、途中で中止にすることもあります。
開催の有無は随時InstagramとHPでお知らせします。

忘れ物について

忘れ物を預かることはできません。
都立公園で開催時の忘れ物は各サービスセンターへ
受け渡します。

発行：NPO法人PLAYTANK

住所：〒179-0084
東京都練馬区氷川台3丁目10-23
柄本マンション106

電話：03-6906-6556
(月～金 9:30～16:30)

MAIL: contactus@playtank.tokyo
HP: <https://playtank.tokyo>
IG: ohisama.piyopiyo



練馬区外遊び型子育てのひろば事業 (練馬区委託事業)

0.1.2.3 親子でたのしむ外遊び！

おひさまぴよぴよ

開催時間 9:30～13:30

練馬区内8か所の
公園や緑地で開催中！

開催時間内、
いつ来ても
いつ帰ってもOK

赤ちゃんも
遊べるよ！



おひさまぴよぴよ

おひさまぴよぴよってなあに？

『おひさまぴよぴよ』は、0～3歳と保護者が集まって、みんなで遊ぶ、みんなで子どもたちを見守る、外遊び型子育てのひろばです。

おもいきりカラダを動かしてお友達と笑い合う、日の光やそよ風を気持ちいいと感じる、草や花や枝、水や土や石、小さな生き物との出会いに目を輝かせて、これはなに？こうしたらどうなる？とワクワクする…。外遊びには、幼い子どもたちが楽しく♪成長できる遊びがたくさんあります。

そして、動いて遊べば、よく食べる、よく寝る！すると、ご機嫌な時が増える♪「いつのまにか…子育てがラクになったかも?!」という声を聴くことが、『おひさまぴよぴよ』がめざすことです。

砂場着、お着換え、長ぐつのは貸し出しがあるよ！

初めてあそびに来たから何も準備がなかった！そんなときはスタッフに声をかけてね。
(数に限りはあります)

みんなで衣類を持ち寄る「くるくるマーケット」
持ってくるのも持ち帰るのも無料！

あそび道具がたくさんあるよ！

バケツ、シャベル、ジョウロなどの道具も葉、実、枝、小石、水、土などの自然もゼーンぶ楽しい遊びになっちゃいます。
子どもは遊びの天才です！

こんにちは～
スタッフがいます！

初めて来た方は受付に来てね。
安心して遊べるようにサポートします。
なんでも聞いてね。

思い切りたく！
楽しいー♪

おっとっ！

大きなシートがあるよ！
木陰は夏でも涼しいよ～！

荷物はこのシートに置いてOK（貴重品は身につけてね）
お昼もここで食べてOK！テーブルも出せるよ。

大きな布でブランコゆらゆら～！

大きなタオルがあるよ
お昼寝も安心だね

赤ちゃんはシートで寝ころんで遊べるよ♪

おひびよの一日！
いつ来てもいつ帰ってもOK！



9:30
はじまるよ～
遊び道具を
みんなで出そう！

受付してね！



あそぶ



11:30ごろ～ 12:30

おなかが空いたら
お昼ごはん。



あそぶ



13:30「またねの会」で
手遊びとうた遊び。
遊んだあとは、
みんなでお片付けをしておしまい。

