

一緒にのびのびと笑い楽しもう！

# 親子ふれあいサロン きぼう

2022年度  
合計40講座！  
無料



公園のお砂場に来たような感じで自由に楽しむことができる空間です。  
“ちゃんとさせなくちゃ”とか“みんなと同じにしなくちゃ”という気持ちからちょっと開放されてお子さんと一緒に楽しんでください♪

## ★親子音楽あそび★

好きな楽器に触って創造的に遊ぶ楽しさや他のお友達とつながる楽しさを体験できる時間です。

日程：毎月第1月曜日

①10:00～②11:00～※2部制

講師：小川裕子さん  
高橋真弓さん



## ★親子ヨガ★

ヨガの呼吸で心身ともにリラックスしていきます。また親子で行うことで心の安定や絆を深めることができます。

日程：毎月第2金曜日

10:00～11:00

講師：寺北恵子さん



## ★親子リフレクソロジー

足もみを通して親子の触れ合いとパパやママのセルフケアを行います。ほっと一息つきましょ。

日程：毎月第4木曜日

10:00～11:00

講師：有路恵利果さん

## 所在地・案内図



※日程は目安になります。異なる月もございますのでご留意下さい。

主催（お問合せ） 社会福祉法人共生会 希望の家 住所：〒125-0062 東京都葛飾区青戸 4-14-15

TEL:03-5650-2424 FAX:03-5650-2420 HP:<https://www.kyousei-kai.com/kibou/index.html>



# プログラム紹介



## 親子ふれあい音楽あそび

お子さんと保護者が一緒に楽しめる音楽交流体験の場です。

プログラムはその日のお子さんたちの様子を見ながらオーダーメイドで進めていきます。“その時その出会い”を音楽にして、それぞれの音がふれあい重なり合うプログラムを目指しています。

日程：毎月第1月曜日（4/4、5/2、6/6、7/4、9/5、10/3、11/7、12/5、2/6、3/6）

時間：①10:00～10:50（対象：生後6か月～1歳くらい）

②11:00～11:50（対象：1歳くらい～3歳くらい）

人数：各回5組 場所：希望の家 3階ホール



## 親子ヨガ

ヨガのポーズでリフレッシュしましょう！骨盤調整や気になる部分を引き締めたり、産後の悩みを改善していきます。ヨガの呼吸で心身ともにリラックスし、親子で行うことで心の安定や絆を深めることができます。ヨガによって得られる効果は日常の様々な不安や緊張を上手に解消することにも役立ちます。

日程：毎月第2金曜日（4/8、5/13、6/10、7/8、9/9、10/14、11/11、12/9、2/10、3/10）

時間：10:00～11:00（対象：0歳～未就学児）

人数：各回6組 持ち物：飲み物

場所：希望の家 3階ホール ※オンライン開催に変更する場合があります。

## 親子リフレクソロジー

親子の触れ合いは、子どものストレスを和らげ気持ちを安心させてくれます。

足もみは気持ちの安定、リラックス、良眠、肩こり、腰痛などに効果があります。

親子のホッと一息、リラックス時間を楽しんでいただけたらうれしいです。

日程：毎月第4木曜日（4/28、5/26、6/23、7/28、9/22、10/27、11/24、1/26、2/16、3/23）

時間：10:00～11:00（対象：0歳～未就学児）人数：各回6組 持ち物：クリーム類、バスタオル

場所：希望の家 3階ホール ※オンライン開催に変更する場合があります。

## 申込方法

Google フォームよりお申し込み下さい。申込 URL <https://forms.gle/iUAPaDUufupMF4M27>

お申し込みは開催月の前月より開始となります（案内は HP 等でご確認下さい。定員が決まっておりますので、先着順に受付をします。お申し込み後の変更等についてはメールでご連絡下さい。個人情報本プログラムにのみ使用します。※安心してご利用いただけるように基本的な感染予防対策を実施します。なお、新型コロナウイルス感染拡大により開催方法の変更または中止とさせていただく場合がございますので予めご了承下さい。ご不明な点はお気軽にお問合せ下さい。

【お問合せ】社会福祉法人共生会 希望の家

住所：〒125-0062 東京都葛飾区青戸 4-14-15

電話：03-5650-2424 FAX：03-5650-2420 担当：大塚

メール：kibo-homestart@kibo-noie.com HP：<https://www.kyousei-kai.com/kibou/index.htm>

お申込み  
はこちら

