

親 子 ふ れ あ い サ ロ ン

無料

# きぼう

未就学児のお子さんとその保護者の方のためのサロンです！

## 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。お子さんと一緒にポーズをとったり、リラックスtimeもあります。

日程：第2金曜日  
①10:00～②11:00～  
担当：寺北恵子さん



## 親子音楽あそび

好きな楽器を自由に触る、音に合わせて歌う、踊るなど、お子さんの興味や表現を大切にしながら交流する時間です。

日程：第3木曜日  
①10:00～②11:00～  
担当：吉原奈美さん  
高橋真弓さん



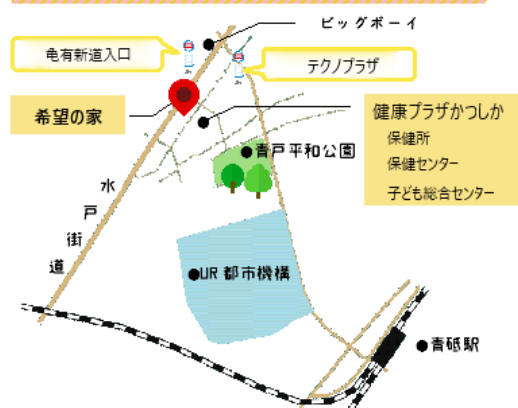
## 親子リフレクソロジー

足もみを通して親子のふれあいとパパやママのセルフケアを行います。足裏を揉むことで身体の調子を整えることができます。

日程：第4金曜日  
①10:00～②11:00～  
担当：有路恵利果さん

- 申込方法 Googleフォーム (詳細は裏面)
- 対象：0歳～就学前のお子さんとその保護者

### 所在地・案内図



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

# プログラム紹介

## 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の引き締めや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、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。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：4/10、5/8、6/12、7/10、9/11、10/9、11/13、12/11、2/12、3/12  
時間：①10:00～10:45 ②11:00～11:45 ※奇数月（下線日）は①10:00～のみ  
対象：0歳～未就学児 持ち物：飲料

## 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。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きます。



日程：4/16、5/21、6/18、7/16、9/17、10/15、11/19、12/17、2/18、3/18  
時間：①10:00～10:45 ②11:00～11:45 対象：生後6か月～未就学児  
※動きやすい服装でお越しください

## 親子リフレクソロジー

親子のふれあいは、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。親子のほっとひと息、リラックス時間を楽しんでいただけたら嬉しいです。



日程：4/23、5/28、6/25、7/23、9/24、10/22、11/26、1/21、2/25、3/4  
時間：①10:00～10:45 ②11:00～11:45 ※奇数月（下線日）は①10:00～のみ  
対象：0歳～未就学児 持ち物：ボディクリーム類、バスタオル

●ヨガとリフレクソロジーはオンライン参加OK！ ●各プログラム 定員：8組 場所：希望の家

## 申込方法

Googleフォームよりお申込み下さい。

お申込みは開催日の前月より受付開始します（案内はHP等でご確認下さい。先着順に受付をします。なお、個人情報は本プログラムにのみ使用します）。参加方法（現地orオンライン）をお選びいただけます。現地では温かな雰囲気の中でゆったりと過ごすことができます。

お子さんが遊ぶスペースやスタッフのサポートもありますので安心してご参加下さい。ご不明な点はお気軽にお問合せ下さい。

申込

HP



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  
E-mail：kibo-homestart@kibo-noie.com