



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

お申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

