

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！／

“ちゃんとさせなくちゃ”とか“みんなと同じにしくちゃ”という気持ちからちょっと開放されて  
お子さんと一緒にゆったりと楽しんでください♪

## 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月曜日

①10:00～②11:00～※2部制

担当: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。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

10:00～10:50

担当:寺北恵子さん



オンライン  
参加OK

## 親子リフレクロジー

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。足裏をもむことで身体の調子を整えることができます。

日程:第4木曜日

10:00～10:50

担当:有路恵利果さん

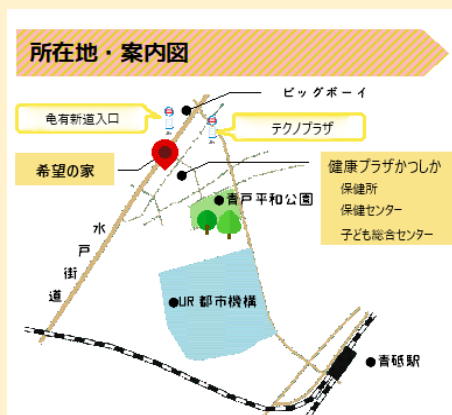
オンライン  
参加OK



★申込方法(詳細は裏面)

Google フォーム(事前予約)

※対象:0歳から就学前のお子さんとその保護者



主催(お問合せ) 社会福祉法人共生会 希望の家  
TEL:03-5650-2424 FAX:03-5650-2420

住所:〒125-0062 東京都葛飾区青戸4-14-15  
HP:<https://www.kyousei-kai.com/kibou/index.html>