



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ます。

日程:4/17、5/15、6/19、7/3、9/4、10/16、11/20、12/18、2/19、3/18

時間:①10:00～10:50(対象:生後6か月～2歳未満) ②11:00～11:50(対象:2歳～未就学児)



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:4/14、5/12、6/9、7/14、9/8、10/13、11/10、12/8、2/9、3/8

時間:10:00～10:50(対象:0歳～未就学児) 持ち物:飲料



オンライン
参加 OK

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。

親子のほっと一息、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:4/27、5/29、6/29、7/27、9/28、10/26、11/30、1/25、2/22、3/21

時間:10:00～10:50(対象:0歳～未就学児) 持ち物:クリーム類、バスタオル



オンライン
参加 OK

★各プログラム 人数:8組 場所:希望の家(3階ホール)

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します(案内は HP 等でご確認下さい。定員が決まっているため、先着順に受付をします。個人情報(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。

※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等により開催方法の変更または中止とさせていただきます場合がございますので予めご了承下さい。親子ヨガ、親子リフレクソロジーはオンライン開催に変更する場合がございます。ご不明な点はお気軽にお問合せ下さい。

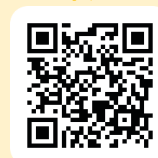
【お問合せ】社会福祉法人共生会 希望の家

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.html>

申込



HP

