



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: 4/18、5/16、6/20、7/18、9/19、10/17、11/21、12/19、2/20、3/6

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下さい

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

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

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: 4/25、5/23、6/27、7/25、9/26、10/24、11/28、1/23、2/27、3/27

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

オンライン
参加 OK

★各プログラム 定員: 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。

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。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。

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

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>