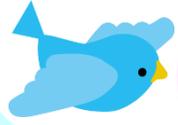


無料

親子ふれあいサロン



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



★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

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
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

①10:00～②11:00～

担当：有路恵利果さん



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
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>