NPO法人
ワーカーズ・コレクティブ ちろりん村

ちろりん村だより

〒202-0011 西東京市泉町3-12-25 パスレル保谷1階生活クラブ保育園ぽむ内
TEL/FAX 042-425-0788
メール chirorinmura@mbn.nifty.com
https://npo-chirorinmura.com/

2023年 1月号
VOL.51

妊婦さん向け新企画や２人目以降を育てている方向け連続講座、訪問ボランティア養成講座を開催！

お申込み受付中

新企画✨ 妊婦さん応援！

プレママピラティス

安定期に入った妊婦さん対象の軽めのピラティスとストレッチを盛り込んだエクササイズ。産前産後のお悩み相談の時間もありますよ♪ 心と体のリフレッシュに！

こんな方におすすめ

・運動不足や、腰痛や肩こりを感じている方
・むくみや足のつり、便秘などの
マイナートラブルがある方

・初めての出産で不安を抱えている方
・産後の準備で疑問を感じている方
・産後ダイエットについて気になる方

日程：2023.1/31（火）10:30～11:30
会場：子育て広場 ぶらんこ西東京
（泉町 3-12-25 パスレル保谷 4F 401 号室）
対象：妊娠中期～後期の方（安定期以降）
※医師から運動制限の指導を受けている方は、
お悩み相談の参加のみも OK！
講師：Ｍｉｋｋｏ（産後ピラティスヘルスコーチ）
参加費：500 円　　定員：5 名
持ち物：飲み物、フェイスタオル
※動きやすい服装でご参加ください

先輩ママ募集中

家庭訪問型子育て支援ホームスタート

訪問ボランティア養成講座

ホームスタートは、50年前にイギリスで始まった訪問型の子育て支援です。ちろりん村では2013年より開始、これまでに1，000回以上の訪問を行っています。この養成講座は、あなたの子育ての経験を活かし訪問するための専門講座です。新しい仲間との出会いもあり、自身の就活にも役立ちます！ 子育てに不安や孤独感を感じている子育てママのご自宅に訪問してみませんか？

日程：全 8 回連続 各回 10:00～16:00
①1/17(火) ②1/27(金) ③2/10(金) ④2/16(木)
⑤2/21(火) ⑥3/1(水) ⑦3/10(金) ⑧3/17(金)
会場：住吉会館ルピナス1F（住吉町 6-15-6）
対象：子育て経験・保育経験のある方
全日程参加できる方
参加費：無料（要事前予約）
教養講座ではありませんので、
受講後に訪問可能な方に限ります

ホームスタートのお申し込み・お問い合わせはこちらからどうぞ

お申込み受付中

赤ちゃん抱っこヨガ

ハ グ ヨ ガ ®

「子連れOK！でも赤ちゃんが泣いて全然できない…」
そんなママの声から生まれた、赤ちゃん抱っこヨガ。

～ハグヨガ®4つのポイント～
◆親子の身体に良い抱っこの仕方がわかる
◆脳科学に基づいた心が安定するエクササイズ
◆寝かしつけに役立つ、子どもと遊ぶ体力づくりに
◆地域の同じくらいの月齢の子育てママに出会える

日程：1/20（金）10:00～11:30（受付 9:45～）
会場：住吉会館ルピナス 1F 活動室
（住吉町 6-15-6 のどか広場のある建物）
対象：首すわりからおおよそ１歳ごろまでの赤ちゃんとママパパ
講師：大森麻衣（ハグヨガ認定講師）
参加費：500 円（資料代含む）

持ち物：縦抱きの抱っこ紐（安全上スリングは不可）、お飲み物、その他赤ちゃんのお世話に必要なもの　※動きやすい服装でご参加ください

各講座・イベントの詳細はホームページをごらんください　ちろりん村　西東京市

講座・イベントカレンダー

ちろりん村は、地域の親子に向けた子育て支援を行う NPO 法人です。

『集う』『学ぶ』『楽しむ』

各種講座・イベントを開催しています！

詳細・お申込みは、こちらから

ホームページ　お申込みフォーム

変更・中止等は、ホームページ、Twitter・Instagram でお知らせします

子育て広場ぶらんこ西東京 ご利用案内

ぶらんこ西東京は、生活クラブ生協とともに"ちろりん村"が運営を担う、常設の子育て広場です。
どなたでもご利用いただけます。

対　象：0～3 歳(未就園)の親子
開室日：月～金曜
時　間：10:00～15:00
定　員：5～6 組(通常 8 組)
※感染症対策のため
利用料：生活クラブ生協
会員の方　無料
会員以外の方
300 円/回

※見学やお試し利用ができます。
電話、メールでお問合せください。

西東京市泉町 3-12-25
パスレル保谷 401 号室
☎ 042-439-4777

子育て広場ぶらんこ西東京は、1/9(月・祝)までお休みです。
1/10(火)より平常通り開室します。

日	曜日	内 容	時 間	会 場
4	水			
5	木			
6	金			
7	土			
8	日	子ども料理体験教室　ふれーずシェフ	午前クラス 10～12 午後クラス 13～15	パスレル保谷 2F イベントスペース
9	月	成人の日		
10	火			
11	水	管理栄養士による　食事相談	10:10～(お 1 人 20 分)	ぶらんこ西東京
		赤ちゃんと一緒に産後ママのピラティス【産後 8 ヵ月以降クラス】	10:00～11:00	パスレル保谷 2F イベントスペース
12	木	お話の会・手作りおもちゃの会	10:30～	ぶらんこ西東京
13	金			
14	土			
15	日	**イベント　和文化体験** **～大人も子どもも一緒に楽しもう～**	10:00～11:30	コール田無 B2F 多目的ホール（田無町 3-7-2）
16	月	親子でリトミック　みゆき教室	10:30～11:30	パスレル保谷 2F イベントスペース
17	火	訪問型子育て支援 ホームスタート 訪問ボランティア養成講座①	10:00~16:00	住吉会館ルピナス 1F 活動室
		子連れピラティス	10:30～	ぶらんこ西東京
18	水	赤ちゃんと一緒に産後ママのピラティス【産後 2～7 ヵ月クラス】	10:00～11:00	パスレル保谷 2F イベントスペース
19	木	子連れヨガ	10:30～	ぶらんこ西東京
20	金	赤ちゃん抱っこヨガ　ハグヨガ®	10:00～11:30	住吉会館ルピナス 1F 活動室
		わらべうたベビーマッサージ	10:30～	ぶらんこ西東京
21	土	NPO 市民フェスティバル	両日とも 10:30~16:00	フレスポひばりが丘（谷戸町 2-3-7）
22	日			
23	月	ベビープログラム 2 ①	10:00～12:00	ひばりが丘児童センター
24	火			
25	水	離乳食教室　赤ちゃんレストラン	10:00～11:30	パスレル保谷 2F イベントスペース
26	木	ごろりんアート 今月のテーマ　「節分」	10:30～ 13:30～	ぶらんこ西東京
27	金	訪問型子育て支援 ホームスタート 訪問ボランティア養成講座②	10:00~16:00	住吉会館ルピナス 1F 活動室
		お誕生日会・測定日	10:30～	ぶらんこ西東京
28	土			
29	日			
30	月	ベビープログラム 2 ②	10:00～12:00	ひばりが丘児童センター
		親子でリトミック　みゆき教室	10:30～11:30	パスレル保谷 2F イベントスペース
31	火	新企画！　プレママピラティス	10:30～	ぶらんこ西東京

定期講座のご案内

その他の講座・イベントはホームページをごらんください

子ども料理体験教室 ふれーずシェフ

3歳～中学生　連続または単回

要予約　受講料下記参照

予定	2/12、3/休、4/9

パスレル保谷2階 第2日曜
午前クラス10～12　午後クラス13～15
講師：吉田 朋子（管理栄養士・キッズ・キッチンインストラクター）

幼児から中学生の子どもたちだけで季節の基本料理を作り、体験を通して生きる力を育てます。

- ●入会金　3,000円 器材使用料・保険料
- ●連続受講　15,000円 5回分前納　（材料費込）
- ●単回受講　3,500円/1回　（材料費込）

離乳食教室 赤ちゃんレストラン

7～11ヵ月頃　親子ランチ付

要予約　受講料2,000円

予定	3/29、5/31

パスレル保谷2階　隔月奇数月　最終水曜
10:00～11:30（受付9:45～）
講師：中村 美穂（管理栄養士）

そろそろ離乳食…どうしたらいいのかな？
大人食から取り分ける“簡単時短”の調理法をお伝えします。量とバランスが一目でわかる1食分を親子でご試食ください。美穂先生からのアドバイスも大好評！
赤ちゃんも大人も楽しく美味しく♪

赤ちゃんとママの集い 新米ママと赤ちゃんの会

2～3ヵ月（第1子）　全3回連続

要予約　参加費1,500円

予定	8・9・10月生まれ対象 ①11/17 ②11/24 ③12/1

（前後の月齢の方もご参加いただけます）

パスレル保谷2階 及び 4階ぶらんこ西東京
日程は随時告知、火曜または木曜開催
13:15～14:45（受付13:00～）
定員：6組（お申し込み順）**保育付き**

生後2～3ヵ月の赤ちゃんと新米ママの集い。初めての子育てで気になることも不安や悩みも、月齢が近い赤ちゃんのママ同士、たくさんお話してみませんか？

赤ちゃんと一緒に 産後ママのピラティス

❶2～7ヵ月❷8ヵ月～　単回

要予約　受講料1,000円

予定	①2/15 ②2/1

パスレル保谷2階　①第3水曜　②第1水曜
10:00～11:30（受付9:45～）
定員：8組（お申し込み順）
講師：Rio（ピラティスインストラクター）

赤ちゃんをあやしながらできるピラティスで、産後のケアをはじめませんか？ 運動のあとにはママたちのおしゃべりタイム♪ 心も体もリフレッシュしましょう！

親子でリトミック みゆき教室

0～3歳親子（就園前）　単回

要予約　受講料1,000円

予定	2/13・27、3/13

パスレル保谷2階　毎月月曜2回（8月除く）
10:30～11:30
講師：下田 みゆき（武蔵野音大卒　ピアノ講師）

音楽に合わせて楽しく動きましょう。季節に合わせた手遊びうたや工作もあります。たくさんの刺激を受けて、お子さんもママも新しい発見があるかも！？

ママと赤ちゃんのひろば ミトンの会

0～3歳親子　妊婦さん可

予約不要　参加無料

予定	1/休、2/3、3/3

ひばりが丘児童センター　第1金曜
10:30～11:30
※オンラインミトン不定期開催（随時告知）

誰かと会いたい、話したい♪　今日の出来事や、日常の悩みをママ同士でお話ししましょう！
木のおもちゃと絵本の読み聞かせもあります。

お申込み受付中！

親子の絆づくりプログラム

ベビープログラム2 『きょうだいが生まれた！』

２人目以降のお子さんを育てているママ対象。少しの間だけ上のお子さんと離れて、赤ちゃんと触れあったり、きょうだいとの関わりを考えたり、自分のことを見つめてみませんか？　参加のママ同士、たくさんおしゃべりしましょう♪

感染症予防のため、
保育は行っておりません
お申込みは
ひばりが丘児童センターへ
☎ 042-465-4540

日程：全５回月曜日 10:00～12:00

2023. ①1/23 ②1/30
③2/13 ④2/20 ⑤2/27

対象：7/24～11/23 生まれの２人目以降のお子さんを育てている方で、全日程ご参加可能な方
（プログラム開始時点で、生後２～５ヵ月の赤ちゃん）

会場：ひばりが丘児童センター わくわくルーム（ひばりが丘 3-1-25）

定員：8 組 ※定員に満たない場合のみ、６ヵ月以降の方も受け付けます

講座開催報告

ベビープログラム1 『赤ちゃんがきた！』

2022 年 10 月 17 日～11 月 21 日　ひばりが丘児童センターにて

ベビープログラム1は、生後2ヵ月～5ヵ月の初めての赤ちゃんを育てるママが対象の4回連続のプログラムです。10月から11月にかけて開催し、6組の親子が参加しました。
「お友達が欲しい！」「一緒にランチに行きたい！」「いろんな地域情報を知りたい！」「赤ちゃんとのかかわり方を教えて！」と、参加の動機はいろいろ…。講座を終えての感想を伺いました。

プログラム内容
1日目「お互いを知り合う」
2日目「赤ちゃんとの生活」
3日目「赤ちゃんとの接し方」
4日目「親になること」

終了後のアンケートから

●4回通うのがハードルが高く長いかなと思ったけど1回目から楽しくてあっという間でした。

●引っ越してきてママ友がいなかった。同じ地域のみんなから刺激を受けました。

●なんで自分だけと思っていた子育てが、悩みは一緒で、楽しみながらやっていいんだと思えた。

●ここまで仲良くなれると思わなかった。話を聞いてもらい、しっかり考えてもらえた。

NPO法人
ワーカーズ・コレクティブ
ちろりん村

〒202-0011　東京都西東京市泉町3-12-25
パスレル保谷1F　生活クラブ保育園ぽむ内
☎ 042-425-0788
✉ chirorinmura@mbn.nifty.com
https://npo-chirorinmura.com
ちろりん村HP