

2023年4月号

親子で楽しめるイベントや子育てに役立つ講座を開催!

『集う』『学ぶ』『楽しむ』

Twitter や Instagram で情報をお知らせします♪  
フォローお待ちしております!



ホームページ



各種申込フォーム



Twitter



Instagram

NPO法人  
ワーカース・コレクティブ ちろりん村

**ちろりん村だより**

<https://npo-chirorinmura.com/>  
西東京市泉町 3-12-25 パスレル保谷 1階  
生活クラブ保育園ばむ内  
042-425-0788

赤ちゃんと一緒に参加できるママのリフレッシュ講座、パパ対象のクッキング講座、お子さんと一緒に楽しむイベントや講座をご案内♪ 地域のお友だちとの嬉しい出会いの機会にも♡ 気軽にご参加ください!!

プレパパ歓迎! 初めてでも大丈夫!

**パパ対象** **パパの簡単クッキング**

日程: 4月22日(土) 10:00~

会場: エコプラザ西東京  
西東京市泉町 3-12-35

参加費: 1,000円  
家族へのおみやげ付き♪

対象: これから赤ちゃんを迎えるパパ  
0~2歳のお子さんのパパ

内容: 調理実習とご試食  
パパ同士の交流

持ち物: エプロン・三角巾  
ふきん1枚・マスク  
手拭きタオル・飲み物

お申込みは  
こちらから→

月齢に合わせて、赤ちゃんと一緒に産後ケア♪

**ママのエクササイズ** **産後ママのピラティス**

日程: 2~7カ月クラス第3(水) 8カ月以降クラス第1(水)  
4月19日(水) 4月5日(水)

いずれも 10:30~11:30

会場: パスレル保谷 2階イベントスペース西東京市泉町 3-12-25

参加費: 1,000円 定員: 各クラス10組 (お申込み順)

講師: R i o (ピラティスインストラクター)

持ち物: バスタオル・タオル・飲み物  
※動きやすい服装でご参加ください  
8カ月以降のクラスでは、ママができる限りエクササイズに集中できるように、お子さまの見守りスタッフがつかまます。

↑詳細はこちら

**積み木遊び** **たくさんの積み木と遊ぼう!**

4月29日(土・祝) 7月17日(月・祝)

和久洋三先生考案の「童具館」の積み木で、ドームを作ったり、モザイクとビーズで色遊び。子どもの想像力を育みます!

↑詳細はこちら→

月	火	水	木	金	土	日
4月					1	2
3	4	5 ピラティス 2~7カ月クラス	6	7 ミトンの会	8	9 ふれーずシェフ
10 リトミック ごろりんアート	11	12	13	14	15	16
17 子連れヨガ	18 ハグヨガ	19 ピラティス 8カ月以降クラス	20	21 わらべうた ベビーマッサージ	22 パパクッキング	23
24 リトミック	25	26 食事相談	27	28 お誕生日会 測定日	29 たくさんの積み木	30

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



おやこひろば

### 生活クラブ子育て広場 ぶらんこ西東京



0~3歳のお子さんがある親子が自由に遊べる、常設の子育て広場です。地域の子育て仲間と出会える場所、子どものいる暮らしを地域の人たちと楽しめる場所です。木のおもちゃや手作りおもちゃ、楽しい遊びをたくさん用意してお待ちしています♪  
毎月いろいろなイベントも開催しているよ!

対象:0~3歳(未就園)の親子  
開室日:月~金曜 10:00~15:00  
(昼食 11:30~12:30 消毒 12:30~13:00)  
利用料:生活クラブ生協会の方...無料  
会員以外の方...300円/1回



#### 4月のイベント (予約制、下記メール・電話にて)

- **ごろりんアート「ハッピーイースター」** (参加費 300円)  
4月10日(月) ①10:30~ ②13:30~
- **子連れヨガ** (参加費 500円) 4月17日(月) 10:30~
- **わらべうたベビーマッサージ** (参加費 300円)  
4月21日(金) 10:30~
- **管理栄養士による食事相談** (おひとり 20分)  
4月26日(水) 10:10~
- **4月のお誕生会・身長体重測定日** 4月28日(金) 10:30~

西東京市泉町 3-12-25  
パスレル保谷 401号室

✉ branco.nishi-tokyo@nifty.com  
☎ 042-439-4777(開室時間のみ)



子ども料理教室

### 子ども料理体験教室 ふれーずシェフ

4月9日(日)

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。連続または単回参加ができます。

対象:3歳から中学生  
日程:月1回第2日曜 午前クラス 10:00~12:00  
午後クラス 13:00~15:00

会場:パスレル保谷 2階イベントスペース  
参加費:継続(5回)15,000円(前納・返金不可)  
単回(1回)3,500円(当日支払)

入会金:3,000円(器具使用料・保険料として、2回目以降参加時)  
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



家庭訪問支援

### 家庭訪問型子育て支援 ホームスタート

子育てに迷ったり悩んだり...、だれもがそんな時がありますよね。ほんの少しの手助けやサポートやアドバイスがあることで、気持ちが前向きになったり明るくなったり、生活全体が変わることだってあります。ぜひ気軽に利用してみてください。

どんなことをするの?

- \* あなたの家庭を訪問ボランティア(ビジター)が複数回訪問します。
- \* あなたの話を傾聴します。
- \* あなたの子育ての悩みを伺い、一緒に良い方法を見つけしていきます。



※詳細は、ホームページをごらんください↑

妊娠中または6歳以下のお子さまがいらっしゃる方が対象、ご利用は無料です

おやこひろば

### ママと赤ちゃんのひろば ミトンの会 ひばり

4月7日(金)

今日の出来事や日常の悩みなど、ママ同士でお話しましょう♪ 木のおもちゃと絵本の読み聞かせもあるよ! 妊婦さんもぜひどうぞ♥

予約不要  
参加無料

対象:0~3歳(未就園)の親子  
日程:第1金曜 10:30~11:30  
会場:ひばりが丘児童センター  
(ひばりが丘 3-1-25)



リトミック

### 親子でリトミック みゆき教室

4月10日(月)・24日(月)

ヨチヨチ歩けるようになったらぜひご参加を! 音楽に合わせて自由に動きまわろう♪ 手遊びうたや季節ごとの製作など、親子で楽しめる時間です!♦

対象:0~3歳(未就園)の親子  
日程:月2回月曜 10:30~11:30  
会場:パスレル保谷 2階イベントスペース  
(泉町 3-12-25)

参加費:1,000円/1回

講師:下田みゆき(武蔵野音大卒、ピアノ講師)

赤ちゃんが  
生まれたら!

### 赤ちゃん抱っこヨガ ハグヨガ

4月18日(火)

抱っこ紐の調整でママはラクに! 五感の刺激で赤ちゃんは楽しく! 心が安定するエクササイズで体力をつけながらリフレッシュ!♦

対象:首すわりから1歳ごろまでの赤ちゃん和妈妈パパ  
日程:月1回 10:00~11:30

会場:住吉会館ルピナス1階活動室(泉町 6-15-6)  
参加費:500円(資料代含む)

講師:大森麻衣(ハグヨガ認定講師)



離乳食  
教室

### 赤ちゃんレストラン

5月31日(水)

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一食分を親子でご試食ください♪

対象:7~11カ月の親子(前後の月齢もOK!)

日程:奇数月最終水曜 10:00~11:30

会場:パスレル保谷 2階イベントスペース

参加費:2,000円(親子のご試食を含む)

講師:中村美穂(管理栄養士・フードコーディネーター)

バス停

保谷庁舎  
下車徒歩1分

デポ-西東京の  
ある建物です

