



2023年7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』

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

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!



赤ちゃんと一緒に参加できるママのリフレッシュ講座、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!

### 親子でリトミック みゆき教室

リトミック

7月3日(月)・7月24日(月)

音楽に合わせて自由に動きながら、親子のスキンシップを楽しみます。そのなかで、お子さまの基本的な音楽能力や身体的・感覚的・知的などさまざまな発達を促します。手遊びうたや季節ごとの製作なども楽しめますよ! ✨  
ヨチヨチ歩けるようになったら、ぜひご参加ください(^^♪  
パパのご参加も大歓迎! ご家族で楽しめる時間です♪

日程: 月2回月曜 10:30~11:30

会場: パスレル保谷 2階ペントスペース

西東京市泉町 3-12-35

参加費: 1,000円/1回

対象: 0~3歳(未就園)の親子

講師: 下田みゆき

(武蔵野音大卒、ピアノ講師)



※ご都合の良い回でご参加ください

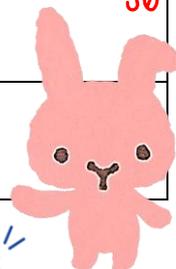
※お飲み物をご持参いただき、親子ともに動きやすい服装でおでかけください



月	火	水	木	金	土	日
					1	2
3 リトミック 新米ママと 赤ちゃんの会③	4	5 ピラティス 8カ月以降クラス	6 ホームスタート ビジター 養成講座⑥	7 ミソンの会	8	9 ふれーずシェフ
10 ベビープログラム④	11	12 食事相談	13 ビジター 養成講座⑦	14 ごろりんアート	15	16
17 海の日 たくさん 積み木と遊ぼう!	18 ハグヨガ	19 ピラティス 2~7カ月クラス	20 ビジター 養成講座⑧	21 ベビーマッサージ	22	23 
24 リトミック	25	26 離乳食教室	27	28	29	30 
31 お誕生日会 測定日						

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



### 7月のイベント (予約制、下記メール・電話にて)

- 産後ママのピラティス(参加費 1,000円) 詳細はこちら
- 管理栄養士による食事相談(無料) おひとり20分  
7月12日(水) 10:10~
- ごろりんアート今月のテーマ「海」(参加費 300円)  
7月14日(金) ①10:30~ ②13:30~
- わらべうたベビーマッサージ 7月21日(金) 10:30~
- 7月のお誕生会・身長体重測定日 7月31日(月) 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 7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



訪問型支援

### 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。
- \*あなたのお話を傾聴します。
- \*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 7月7日(金)

予約不要  
参加無料

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

対象:0~3歳(未就園)の親子  
日程:月1回第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)



ママのエクササイズ

### 赤ちゃんと一緒に産後ケア♪ 産後ママのピラティス

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

会場:パスレル保谷 2階イベントスペース  
参加費:1,000円

定員:各クラス10組(お申込み順)  
講師:Rio(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ヵ月以降クラスは見守りスタッフ付き



赤ちゃんが生まれたら!

### 赤ちゃん抱っこヨガ ハグヨガ 7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 7月26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♪ パパのご参加もどうぞ!

対象:7~11ヵ月の親子(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(+500円でパパのご試食もご用意可)  
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

