

# 親子で『集う』『学ぶ』『楽しむ』

2023年12月・2024年1月号

プレママも！産後すぐの赤ちゃんともママも！

親子で集う子育て広場のほか、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学びの講座をご案内しています♪ 気軽にご利用ください😊



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

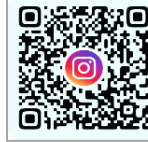
<https://npo-chirorinmura.com/>

西東京市泉町 3-12-25 パスレル保谷 1 階  
生活クラブ保育園ぼむ内  
042-425-0788



← 詳細・お申込みはホームページから

Instagram : chirorinmura\_nishitokyo →



月	火	水	木	金	土	日	
				1 ミトンの会 ベビーマッサージ ぶらんこ午後閉室	2	3	
4 離乳食教室	5	6 ピラティス 8ヵ月クラス	7 ノーバディズ・ パーフェクト⑥	8 ぞろりんアート (クリスマス)	9	10 ふれーずシェフ	
11 リトミック	12 ワークショップ 手形足形アート	13 パッククッキング に挑戦! (肉じゃが・茹で野菜)	14	15	16	17	
18 ハグヨガ お誕生日会 測定日	19	20 ピラティス 2~7ヵ月クラス	21	22 クリスマス会	23	24	
25 リトミック	26	27	28	29	30	31	
子育て広場ぶらんこの冬休み 12/23(金)~1/8(月)							
月	火	水	木	金	土	日	
		3	4	5	6	7	
8 成人の日	9	10 ピラティス 8ヵ月クラス	11	12 お話の会	13	14 ふれーずシェフ	
15 リトミック	16 ワークショップ 手づくりおもちゃ	17	18	19 ベビーマッサージ ぶらんこ午後閉室	20	21	
22 ハグヨガ	23	24 ピラティス 2~7ヵ月クラス	25	26 ぞろりんアート (節分)	27	28	
29 リトミック	30	31 離乳食教室 サバ缶で 簡単クッキング (たきこみごはん)	各詳細はホームページからどうぞ! 緑字はぶらんこの開催です。				

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。

どなたでもご利用いただけます。見学もOK! 気軽にどうぞ♪

西東京市東町2-1-26 サントール1D2

☎ 042-439-4777 ✉ branco.nishi-tokyo@nifty.com

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: 生活クラブ生協組合員の方...無料

組合員以外の方...300円/1回

(中町交差点すぐ、文理台公園の近くです)

### リトミック

## 親子でリトミック みゆき教室

12月11・25日(月) 1月15・29日(月)

楽しく音楽とふれあいながら、お子さまの基本的な音楽能力、身体的・知的感覚などさまざまな発達を促すことを目的としています。ヨチヨチ歩けるようになったら、ぜひご参加ください(^^♪ 手遊びうたや季節ごとの製作なども楽しめます♪ パパのご参加もお待ちしています！



日程：月2回月曜 10:30~11:30

会場：パスレル保谷 2階ベントスペース

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

※お飲みものをご持参いただき、親子ともに動きやすい服装でお出かけください



### ママと赤ちゃんのひろば

### おやこひろば

## ミトンの会 ひばり

予約不要  
参加無料

12月1日(金) 1月休

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：各クラスとも水曜日開催

2~7ヵ月クラス：12月20日 1月24日

8ヵ月以降クラス：12月6日 1月10日

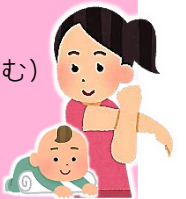
会場：子育て広場 ぶらんこ西東京

参加費：1,000円(広場利用料300円含む)

定員：各クラス6組(お申込み順)

講師：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



### 子ども料理教室

## 子ども料理体験教室 ふれーずシェフ

12月10日(日) 1月14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)



### 赤ちゃんが生まれたら!

## 赤ちゃん抱っこヨガ ハグヨガ

12月18日(月) 1月22日(月)

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)



### 新米ママのつどい

生後2~4ヵ月(第1子)の赤ちゃん和妈妈の集い

## 新米ママと赤ちゃんの会

日程：全3回連続講座(保育付き)

2月29日、3月7日・14日(木)

いずれも10:30~12:00(受付10:15~)

会場：子育て広場 ぶらんこ西東京

西東京市東町2-1-26 サントール102

参加費：1,500円(全3回の保育料込み)

対象：10~12月生まれ(第1子)の赤ちゃん和妈妈

開催期間中に生後2~4ヵ月を迎える方  
前後の月齢の方もご参加いただけます



### 離乳食教室

## 赤ちゃんレストラン

1月31日(水) 3月27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)

### 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歳以下のおさまがいいらっしゃる方が対象、ご利用は無料です

### バス停

## 保谷庁舎

下車徒歩1分

デポー西東京のある建物です

