

# 親子で『集う』『学ぶ』『楽しむ』

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♪

お友だちとの出会いもありますよ！気軽に参加ください😊

## 2024年2月号

NPO法人  
ワークス・コレクティブ ちろりん村

### ちろりん村だより

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

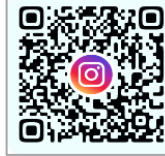
西東京市泉町 3-12-25 パスレル保谷 1階  
生活クラブ保育園ばむ内  
042-425-0788



←詳細・お申込みはホームページから

Instagram

chirorinmura\_nishitokyo →



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♪ イベントや講座もチェックしてね(^^♪

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



西東京市東町2-1-26 サントール1D2

(中町交差点すぐ、文理台公園の近くです) ☎ 042-439-4777 ✉ branco.nishi-tokyo@nifty.com

## 『さば缶で炊き込みご飯!』

～汁ごと炊飯器にイン!  
旨味たっぷり簡単ご飯～

日時: 2月21日(水) 10:30～11:30  
内容: さば缶を使った炊き込みご飯  
白和え お味噌汁付

※前後の時間で個別食事相談もできます

持ち物: お皿・お椀・お箸 (お子さまのスプーン等)・  
飲み物・おにぎり等

参加費: 300円 (別途広場利用料あり)

定員: 5組 (予約制)

講師: 吉田 朋子

管理栄養士、調理師、キッズキッチン・インストラクター、介護食士。乳幼児を持つ母親や高齢者の食事相談、食や健康に関する講座を行っている。



月	火	水	木	金	土	日
2月			1 	2 ミトンの会 ワークショップ 『鬼の面づくり』	3 NPO市民フェスティバル in フレスポひばりが丘 『団体紹介パネル展示』2/3(土)～9(金)	4
5 リトミック	6 	7 ピラティス	8	9 ごろりんアート (しろくまくん)	10 NPO市民 フェスティバル in MUFGパーク 『体験イベント』	11 建国記念の日 ふれーずシェフ
12 振替休日	13	14 ワークショップ 『手形足形 アート』 	15	16 ベビーマッサージ	17	18
19 ハグヨガ	20	21 さば缶で 炊き込みご飯	22 	23 天皇誕生日	24 	25
26 リトミック お誕生日会 測定日	27 	28	29			

ちろりん村 西東京市



緑字はぶらんこの開催です。各詳細はホームページからどうぞ!

### リトミック

## 親子でリトミック みゆき教室

2月5・26日(月) 3月11日(月)1回のみ

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

2月2日(金) 3月1日(金)

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

2月7日(水) 3月6日(水)

会場：生活クラブ子育て広場 ぶらんこ西東京

参加費：1,000円(広場利用料300円含む)

定員：6組(お申込み順)

講師：Nomi(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

※産後2か月からご参加OK!

※動きやすい服装でご参加ください



### 子ども料理教室

## 子ども料理体験教室 ふれーずシェフ

2月11日(日) 3月休み

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

2月19日(月) 3月18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ともママパパ

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)の赤ちゃんともママの集い

## 新米ママと赤ちゃんの会

日程：全3回連続講座(保育付き)

決まり次第、お知らせします

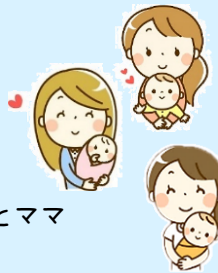
会場：子育て広場 ぶらんこ西東京

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：生後2~3ヵ月の第1子の赤ちゃんともママ

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

3月27日(水)

※都合により、今回のみ第1(月)開催

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、気持ちが明るくなったり、前向きになれることもあります。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

