

E-こどもの森

ほっとるーむ東松戸だより

■0～3歳の乳幼児と保護者がいつでも気軽に立ち寄りくつろげる場所です■

第 49 号

カナカナカナカナ…
おもいだします
こどものころの
なつやすみ

松戸市地域子育て支援事業
2017年8月5日：発行

ママにきいてほしい

女性限定 父親学級

パパを「イクメンにさせる講座」ではありません。
世の中で一番大切かつ一番難しい仕事、それは子育て。夫婦はそのミッションを達成させるバディです。バディとのチームワークなくして仕事の成功はない！あなたはバディのことをどう思っているか？相方は何を考え、何を思っているのか？『産後が始まった！』でおなじみの渡辺大地さんと一緒に探ってみませんか？

日時：9月10日(日)13:00～15:00(受付12:50)

講師：渡辺大地さん

((株)アイナロハ・ままのわ産後パートナーズ代表)

対象：妊娠中・産後～乳幼児期のお子さんをもつママ
(第一子・第二子にかかわらず)

定員：先着25名(要予約) ※8月15日(火)から申し込み受付
お申し込みは…

ほっとるーむ東松戸のホームページから「イベント・講座」
>ママにきいてほしい「女性限定父親学級」のお申し込みフ
ォームにアクセスして必要事項をご記入ください。
※参加の方には事前アンケートのご協力をお願いします。

◆渡辺大地さんプロフィール◆

(株)アイナロハ(株)ままのわ産後パートナーズ
代表、札幌市立大学看護学部非常勤講師、現
役3児のパパ。様々な地域で年間1000組
以上の夫婦への父親学級を務める。著書に
「お産とオッサン」「産後手帳」シリーズ「産
後が始まった！」「産後百人一首」「赤ちゃん
がやってくる！」などがある。東京新聞・中
日新聞「オトコの母親学級」連載中。



※お子さん同伴での参加ができないため、ほっとるーむ内でご
家族と一緒に過ごしていただく等ご協力をお願いします。
※「パパのための父親学級」は、10月22日(日)開催予定で
す。ぜひ、ご夫婦でそれぞれ参加してみませんか。

報告 Hulaエクササイズ

◆6月28日(水)
開催報告◆

はじめて開催したHulaエクササイズ、受付で色とりどりの
パウの中からお気に入りを選ぶところからの参加です。ゆ
っくりした音楽で体を動かすので運動量としてはさほど多
くはありませんでしたが、リラックス効果もあり、みなさん
楽しそうに体を動かしていらっしゃいました。なかなか
複雑な振りだったにもかかわらず1時間でマスターし、満
足そうでした。hulaはおかあさんのリラックス効果だけで
なくお子さんもリラックスできる
ようです。ママがHulaを楽しみ
ながら抱っこひもの中ですやすや。
寝かしつけにHulaが使えるかも
しれませんね。お試しあれ。



NEW! 親子DEリズムストレッチ!

ママと一緒に体をほぐし、音楽に合わせて親子でストレッチ!!
子どもとのふれ合いを大事にしながらママはリフレッシュ!
濃密に過ごせる子どもとの今。時間(とき)を大切に!
うちでも出来る簡単な体操です。パパにも教えちゃおう!

◆日時：9月20日(水)13:00～14:00

◆講師：永淵智美さん(新体操インストラクター)

◆対象：概ね1才6ヶ月のお子さんとママ

◆定員：12組(要予約) ※9月6日(水)からお電話・ひろばで申込

ママの体の痛み相談会

毎日の子育てお疲れ様です。体の痛みを我慢しながら過ごして
いる方も多いのではないのでしょうか？体のことや楽になる方法
辛い症状の対処法をきいてみましょう。

◆日時：9月29日(金)13:00～14:00

◆講師：塩野里美さん(理学療法士)

◆対象：0才のお子さんのママ ※お子さん連れでの参加です

◆定員：10名(要予約) ※9月15日(金)からお電話・ひろばで申込

報告



流しそりめんを楽しもう!

◆7月17日(月・祝)開催報告◆

朝の雷にはびっくりしましたが、開始時間前にはすっかり良い天気になりました。里やま応援団や担
当課の皆さん、今年はなんと10人もの方にご協力いただき、親子ののこぎり体験や小刀を使ってのお
箸作りも楽しくできました。そうめんだけでなく、ミニトマトやゼリーも流れてきて、子どもたちは大喜
び！その後は、小さい子から順番にすいか割り。途中、近くの農家の方や東松戸に開院したばかりの小
児科の先生もいらしてくださり、地域のつながりも感じられる楽しい1日になりました。



赤ちゃん教室

♥ 8月24日(木) ♥

10:30～11:30

(受付 10:15～)

今回は、栄養士さんから、
赤ちゃんのミルクや離乳
食についてのお話等をし
ていただきます。そのあと
グループになって交流し
ます。母子手帳・おむつ・
バスタオルを
お持ちくださ
い。予約は要
りません。

