

子育て編
子どもがつなぐこ縁

Feel
GOOD LIFE

Tsuruoka

つるおか暮らしカフェ

つるおか暮らしのヒントを分かち合う。

引きこもりがちな冬を楽しく過ごす知恵と情報を集めに、遊びに来て下さい。
子どもがいるからこそ出えるご縁をつないで、今よりちょっとワクワクする子育てライフへ。

12/6 2015
SUN. 9:30 - 15:30

At.
鶴岡市総合保健福祉センター
にこ♥ふる
(山形県鶴岡市泉町 5-30)

主催：鶴岡市

特製
まごわ
やさしい弁当
※事前注文制

要予約
キッズルーム
託児あり



午前の部

9:30 - 11:45 トークカフェ

定員
40名様
要予約

話してすっきり! 対話型交流会



1人の子どもが育つには、100人の大人が必要。
これからは、あなたの子どもが、
たくさんのご縁をつないでくれるでしょう。
(パースセラピスト 志村季世絵さん)
カフェにいるような気分で、
いろんな人と子育て話をしてみませんか?



午後の部

13:00 - 15:30 家族で遊ぼう!

予約
不要

13:00 - 13:20
絵本の読み聞かせ



13:30 - 14:30
お母さん歯医者さんと歯の話 (相談会)



14:00 - 14:30
英語で遊ぼう



クリスマスオーナメント作り
ママのリフレッシュコーナー

他にもイベントがたくさん! 詳しくは裏面をチェック!

こんな方はぜひ
子育て中のパパ・ママ/行政やNPOで子育て支援をしている方/ファミリーサポートに登録している方
と参加ください! 子育てを応援したい人 ※プレママ、プレパパ、孫育て中の方も大歓迎!



つるおか暮らしカフェ

つるおか暮らしのヒントを分かち合う。

12/6 2015 SUN. 9:30-15:30

会場：鶴岡市総合保健福祉センターにこ♥ふる 受付 9:00

テーマ「子どもがつなぐご縁」

引きこもりがちな冬を楽しく過ごす知恵と情報を集めに、遊びに来て下さい。
子どもがいるからこそ出会えるご縁をつないで、今よりちょっとワクワクする
子育てライフへ。

午前の部 9:30-11:45 トークカフェ

定員
40名様
要予約

話してすっきり！ 対話型交流会



「1人の子どもが育つには、100人の大人が必要。これからは、あなたの子
どもがたくさんのご縁をつないでくれるでしょう。」子育てで辛かった時、パ
ースセラピスト志村季世絵さんにこの言葉をいただきました。子どもと暮ら
すって楽しいことばかりじゃないけど、「子どもがいるからこそ見える世界
や出会い」もたくさんあります。この場にママパパだけでなく、「子育てを
応援したい人も参加してほしい。出会いが繋がって今よりちょっとだけ子
どもがいるからこそ感じられるワクワクや喜び」が増えたらいいな。

※0才の赤ちゃんはおんぶや抱っこで
一緒に参加いただくことが可能です。

ファシリテーター 井東敬子

要予約
無料

託児

対象：1才から未就学児
時間：午前のみ
定員：6名

※トークカフェに参加される
方のお子様を対象です。
※0才児はお預かりしていま
せん。おんぶや抱っこで一
緒にご参加いただくことが
可能です。



要予約
無料

キッズルーム



対象：小学生・親と離れて遊べる子ども
時間：午前のみ 定員：15名

※保護者がトークカフェ参加中に、大人が数名
で「見守り」します。託児ではありません。
※指導員の指示を守るよう、お子さんに伝えて
ください。

アクティビティ

- 体を動かそう
～HIP-HOPダンス～(南地特見)
- つきみコーナー



要予約

バランスよくヘルシー！

特製

まごわやさしい弁当
1個 1,000円(税込)

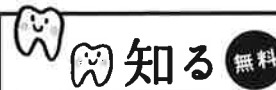
午後の部 13:00-15:30 家族で遊ぼう！

予約
不要

クリスマスオーナメントを作ったり、ごっこ遊びをしたり…。
引きこもりがちな冬を楽しくするワークショップがたくさん！
ここでしか聞けないお話やママのリフレッシュコーナーもありますよ。



- 光に透ける色紙で
クリスマスオーナメント
半透明のカラフル色紙で、雪の結晶やク
リスマスモチーフを作ろう。
(トランスバレントルーム) 1個 100円
- 木の実で作る
クリスマスオーナメント
(野の花 Field flowers) 1個 800円
- アロマハンドクリーム作り
親子で好きな香りを選んで、蜜ろうのハ
ンドクリーム作り。
(Aromaリラクゼーションサロン様) 500円～



- お母さん
歯医者さんと
歯の話
普段は聞けない歯の話。
(石黒歯科・矯正歯科医院)
- フェイスブックなんでも相談室
基本操作とセキュリティを学ぼう。
(みんなが集えば文庫の知恵)

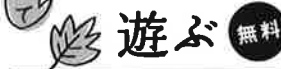
13:30-14:30

ママのリフレッシュ コーナー



- 親子でできる
骨盤エクササイズ
親子で簡単にできる骨盤体操、姿勢と骨
盤の歪みチェック、産後の不調のある方
やお子さんの姿勢が気になる方に！
(高橋優子) 大人 500円/子ども無料
- ココロが軽くなる
パッチフラワーレメディ
イギリス生まれの心のバランスを整える
自然療法。気になったレメディを飲んで
みませんか？
(シエナの森) 大人 300円/子ども 200円
- ハンド&フットセラピー
経絡カードとアロマオイルを使って視覚
・嗅覚・触覚からの癒しを与えるセラピー。
(Salon de ROSA) 特別価格 500円

無料 絵本の読み聞かせ 13:00-13:20
(ダンゴのみみ)



- 英語で遊ぼう 14:00-14:30
英語を使った手遊び・折り紙など米国在住経
験のあるバイリンガルママと一緒に遊ぼう。
(佐藤麻衣子)
- だがしや楽校こども店 (お店やさんごっこ)
子どもたちが作ったアクセサリーなどの
作品を集めた小さなお店をオープン！
- つきみコーナー
つきみで遊ぼう！ (So-temen)

お申し込み

⇒必要事項を明記のうえ、メールまたはファックスで下記までお送りください。
午前の部・弁当・託児・キッズルームは定員になり次第締め切らせていただきます。
午後の部はお申し込み不要です。

締切：11/30 Mon.

●ご氏名(ふりがな)

●お電話番号

●午前の部(当てはまる項目に○をつけてください。)

●キッズルーム希望 ※対象ノ小学生・親と離れても遊べる子ども

●託児希望 ※対象ノ1才から未就学児

参加する・しない

ご氏名(ふりがな)

ご氏名(ふりがな)

●まごわやさしい弁当(当てはまる項目に○をつけてください。)

ご氏名(ふりがな)

ご氏名(ふりがな)

注文する()・しない

() 年生

() 歳 () 月