

2024年

機張市補助事業 親と子のつどいの広場

4-5 月号

「お母さんが元気で楽しく育児
できるようにサポートします」
(活動目標)



「たんぽぽ」は、山本助産院内にある
親と子のつどいの広場です。だから、
いつも助産師がいます！



おっぱいのこと、赤ちゃんのお世話のことなど、
なんでも相談してくださいね。子どもとゆっくり
遊びに。お友だちを作り。おしゃべりをしに。

生後間もない赤ちゃんから、お一人でも、お友だち
とご一緒にでも、お気軽に遊びに来てください！

たんぽぽ通信 第44号

発行:「たんぽぽ」運営委員会

発行日:2024年3月15日(金)

たんぽぽ NEWS ほかほかな陽気に誘われて、新年度がスタート！

入園入学の皆さんおめでとうございます！子どもたちだけではなく、ママもパパも新生活楽しんでください。たんぽぽも暖かさを感じながらあちらこちらで花を広げ春の訪れを楽しんでいます。この春から、広場は今まで以上にパワーアップ！NewLesson 続々開講!! 偶数月はボクササイズクラス。奇数月はベリーダンスクラス。土曜日は産後ヨガクラス。汗を流して心も身体もリフレッシュ。今年度も、楽しく子育て顔晴り(がんばり)しましょう♪

4/24(水) NEW! 10:00~11:00 500円

アクティ部 **ボクササイズ** 脂肪燃焼効果の高いボクシングをリズムカルな楽しい音楽に合わせてエンジョイするクラスです。ウエストラインや二の腕の引き締め、背中を美しくしたいママにとってもオススメです！

講師:Acha先生(クリパルヨガセンター公認クリパル、格闘技エクササイズ指導歴17年、トレーニング指導歴22年、ボクササイズは現役ボクサーから直伝)



4/13(土) 5/25(土) 10:00~11:30 500円

アクティ部 **みんなのヨガ** ゆったりとした深い呼吸に合わせて全身を気持ち良く動かします。ヨガで代謝の良い体を目指しましょう！講師:齋藤晶子先生(インド中央政府認定ヨガインストラクター、日本ヨーガ療法学会ヨーガ療法士、日本キッズヨガ協会講師、保育士)



4/11(木) 13:00~15:00 2000円

親子で健康チェック ベビーもママも健康第一！

小児科医と助産師がバッチリ診ます。要予約:山本助産院

(045-788-6601)

※終了後のQ&A

コーナーでなんでも

聞いちゃおう！

詳細は山本助産院

HP、Instagram

を要チェック。



4/20(土) 10:00~11:00

助産師講座 「生まれてきてくれてありがとう」～誕生の

奇跡を思い出そう～ 日々の育児の中で忘れがちな誕生の

喜びを思い出し、今日元気に過ごせることがすごいことだ、

と感じられる時間になりますように。担当:市原こずえ助産師

5/13(月) NEW! 10:30~11:30 500円

アクティ部 **美と健康のベリーダンス**

ベリーダンスの動きで気になる女性のマイナートラブルをケアしながらストレス発散、自己解放できるような1時間。妊婦さん、ママさん、お子様連れでどうぞ。

講師:JIN先生(日本出身のベリーダンサーであり、国際的に活躍する性と生の活動家。プロベリーダンサー、インストラクター、イベントオーガナイザーとして、国内外で様々なジャンルで活動。)



5/18(土) 10:00~11:00

助産師講座 「産後の骨盤を整えよう」①骨盤の話

②骨盤底筋を鍛えよう※スカート不可 講師:高崎由香助産師

利用案内

Open: 月~金 9:30~15:00(ランチタイム 12:00~13:00)

土曜講座 不定期 9:30~12:00 (予約制、登録料なし 未就学児1人100円)

Close: 4/12(金)、5/24(金) (休館日)

登録料:1家族につき1000円/年 または 100円/月 ■ 利用料:子ども1人100円 ※初回無料

2024 4-5月 カレンダー

お一人様でもお気軽にお越しください♡

月	火	水	木	金	土	日
4月1	2	3	4	5 プラティス	6	7
8	9 抱っこの日	10	11 親子で健康チェック	12 休館日	13 産後ヨガ	14
15 プレイバックシアター	16	17 産後エクササイズ 保育コンサルジュ	18	19	20 助産師講座	21
22	23	24 ポクササイズ	25	26 誕生会&劇場	27 みどりの日	28 こどもの日
29 昭和の日(お休み)	30	5月/1	2	3 憲法記念日(お休み)	4	5
6 振替休日(お休み)	7	8 子育てパートナー	9 一時預かり説明会 子サポ入会説明会	10	11 母の日制作	12
13 バリードダンス	14 抱っこの日	15	16	17 ベビーマッサージ	18 助産師講座	19
20 プレイバックシアター	21	22	23 産後エクササイズ	24 休館日	25 産後ヨガ	26
27	28	29	30	31 誕生会&劇場	6/1	2

■記載のないものについては、利用料のみ・予約不要です。
■スケジュールは状況によって変更になることもあります。下のQRコードよりHPやSNSもあわせてご確認ください！

アクティ部
(全予約制)
利用料+500円

<4月>
広場受付 3/4~ 電話予約 3/11~
<5月>
広場受付 4/1~ 電話予約 4/8~
※動きやすい服装で

4/5 金 10:00~11:00 500円

アクティ部 **ピラティス** インナーマッスルを鍛えて、安定した体幹と美しい姿勢を取り戻しましょう！講師：藤田麻里先生(フィットネスインストラクター)



5/17 金 10:30~11:10 500円

アクティ部 **ベビーマッサージ** スキンシップで幸せホルモン「オキシトシン」大量分泌♡講師：藤田麻里先生(同上)

4/17 水 5/23 木 10:30~11:30 500円

アクティ部 **産後エクササイズ** 体を動かしリフレッシュ！楽しく運動しながら体力アップ！講師：高崎由香助産師(エアロビクス講師)



4/17 水 13:00~14:30

保育コンサルジュ出張相談 一時預かり、保育園、幼稚園のこと気軽に相談してみてね。偶数月第3水曜



5/8 水 10:30~11:30

子育てパートナー出張相談 子育て中の悩みや不安、困りごと…子育てのよろずさんにお気軽に相談してみてね。奇数月第2水曜 担当：網谷ナターシャ東子



たんぽぽ 一時預かりのご案内

■9:30~15:00(月~金 広場開所日に準ずる) ■対象：たんぽぽ会員 ※広場の利用が5回程度ある方 ■登録料：お子様1人につき500円/年度 ■料金：500円/1時間 ※1回4時間、月8回まで
★説明会に参加の後、登録 ★子育てサポートシステム対応可能

5/11 土 10:00~11:00 材料費 200円

母の日制作 プラ板キーホルダーとくるみボタン作り。詳細はSNS、HPを見てね。



4/9 火 5/14 火 10:00~11:00

抱っこの日 毎回大人気！ちょっとしたコツで痛かった腰や腕が格段に楽になりますよ。講師：市川 Cuddle 真奈美(抱っこアドバイザー)



4/15 月 5/20 月 10:00~10:40

プレイバックシアター

毎月第3月曜日はプレイバックシアターの日。子育ては毎日がドラマチック！あなたの日常はかけがえのないストーリー。劇団サンコファが即興で演じます。



4/26 金 5/31 金 11:00~11:40

お誕生会&たんぽぽ劇場

誕生月のBaby Kidsはもちろん、ママ パパ グランマ グランパもお祝いします♪たんぽぽ劇場では笑いあり涙ありの歌や演奏、パネルシアター等をお届けします！



アクセス

住所 ㊦236-0031 横浜市金沢区六浦 2-14-12 山本助産院内

- 金沢八景駅 徒歩 25分
- 金沢文庫駅西口より 京急バス 八景台住宅行き「西ヶ谷戸」バス停下車 徒歩3分

電話 090-6928-8341(たんぽぽ広場) 045-783-6352(tel/fax 事務局)
メール tanpopo.hiroba1602@gmail.com

