

## にこママ～支援ひろば～

※子育て親子の交流のためのひろばを設け、子どもが自由に遊び、保護者同士が交流できる場を提供します。

乳幼児を子育て中の方が、お子さんと一緒に過ごしたり、おしゃべりしたり、情報交換のできる場です。自分の子を同じくらいの子どもと遊ばせたい、屋内で子どもと過ごせる場所は...子育てのことを誰かに聞いてほしい、と思う方、また、これから母親になる方や子育ての協力をしている方もご利用ください。



## ベビーマッサージ&ベビーヨガ

※赤ちゃんの成長には愛情と温もりが大切です。  
スキンシップで赤ちゃんの心と体を育む

● **11月15日(水)** 定員：4組限定  
**10:00～10:30** 完全予約制  
※対象者：3か月～2歳程度 (無料)

講師：早川陽栄(園長)

- ・柔道整復師
- ・ベビーマッサージインストラクター
- ・ベビーヨガインストラクター

\*持ち物：バスタオル  
おむつ、飲み物等は各自必要なもの

## なないろDAY ～保育体験～

● **11/8(水)** ・ **11/22(水)**

**10:00～11:00**

定員：5組  
事前予約制

講師：中村公哉 (保育士)

- ・子守歌推進員 ・食育インストラクター ・乳幼児救急救命支援員
- ・食生活アドバイザー ・折り紙講師
- ・読み聞かせアドバイザー ・知育レクレーションインストラクター
- ・ベビーマッサージインストラクター ・ベビーヨガインストラクター
- ・音楽健康指導士 ・子ども発達障がい支援アドバイザー

※ベテラン保育士さんによる、家庭に向け保育生活を体験しながら、育児の悩みや母親同士の交流の場として利用していただけるような親子ふれあい保育体験を行っています。

参加者の対象年齢に合わせた、季節の制作や、食育体験、リズム遊びなど七色のようにいろんな設定をさせていただきます。  
親子一緒に楽しみましょう☆

## キッズ空手～親子エクササイズ～

※子ども達の「楽しい!」「おもしろい!」「やってみたい!」という「最高の笑顔!」を引き出しましょう♪  
これからの未来をつくる子どもたちが「夢」や「希望」を持ってるように空手を通して「運動あそび」をサポートしていきます。

● **11/30日(木)**  
**10:30～11:00**

講師：大吉 千香(保育士) 空手二段  
早川 陽栄(園長) 空手四段 スポーツメンタルトレーナー



## こことモ～子育て相談

※妊娠中の悩みから、小学校入学前までの子を持つ親を対象としています。様々な悩みを持つ方のアドバイスをいたします。



## 子育てママの整体施術室

骨盤整体高田馬場施術室  
×  
中結城保育園

● **11/20(月) 12:00～18:00**

 産後骨盤整体 30分～

※施術中のお子様、無料でお預かりいたします。

予約QRコード



施術師



池村 聡文

骨盤整体高田馬場施術室 代表  
鍼灸師

東京経済大学陸上部トレーナー  
雑誌saita「東原亜紀の骨盤やせ通信」連載21回  
著書「肩・腰。ひざの痛みにも効くアキレス腱のぼし」  
etc

2005年に骨盤に特化した専門治療院を開業。これまで延べ2万人を施術。その技術や経験を活かし講習会やイベントさまざまなメディアで骨盤の大切さを広める活動も行っている。