

2/13 火

子育て系団体の活動を体験してみよう！
「はやね・はやおき・四回食」

団体：東京第四友の会
あざみ野方面 乳幼児グループ
時間：10：30～11：30
場所：ポポラ
定員：親子10組
対象：どなたでも
申込：事前予約



子どもとの毎日を笑顔で暮らしたいですね。「おきる・ねる・たべる・あそぶ」の時間が決まると、子どもの生活は自然に健康なリズムを持つようになります。早寝早起きのための工夫や子どもの食事のことなど、一緒に話しませんか？

学び系
「東京第四友の会 あざみ野方面 乳幼児グループ」って？

雑誌『婦人之友』『かぞくのじかん』の愛読者の会です。衣・食・住・家計・子育てなどについて年代を超えて学び合っています。

2/20 火

子育て系団体の活動を体験してみよう！
「かたらんらんのおはなし会」

団体：おはなしネットワーク かたらんらん
時間：11：00～11：30
場所：ポポラ
定員：親子12組
対象：未就学児の親子
申込：事前予約



日本のお話、世界のお話、伝えていきたいわらべ唄などを、手袋人形、絵本、紙芝居、パネルシアターなどにより、親子で一緒に楽しめるプログラムでお届けします。笑顔いっぱいひとときをお過ごし下さい。

親子でほっこり系「かたらんらん」って？

結成20年のグループです。「依頼」があればどこにでも、お話会の「出前」に行きます！都筑民家園では第3月曜日11時～（8、12月除く）開催中！

2/14 水

子育て系団体の活動を体験してみよう！
「乳がんの事を知ろう！学ぼう！」

団体：ハッピー☆ラボ
時間：10：30～12：00
場所：ポポラ
定員：親子10組
対象：どなたでも
申込：事前予約



『レモンプロジェクト（乳がん啓蒙活動）』を推進している、NPO法人ランフォーザキリアンファンデーションの金さんに乳がんの現状と自己触診の方法、都筑区在住で乳がんサバイバーである国吉さんに体験談をお話いただき、乳がんの事を学び、知る講座を開催します。

はつらつ系
「ハッピー☆ラボ」って？

都筑区内で子育て中のママたちに役立つ企画や講座を実施。現在、仲町台地区センターでは、託児付き講座『ままくらぶ』の講師を受託中。

2/15 木

サークル体験会☆
「子どもと一緒にあそびましょう！」

団体：バナナのおうち
時間：10：30～11：30
場所：ポポラ
定員：親子6組
対象：子どもの発達に不安をお持ちの親子
1歳6ヶ月～4歳
申込：事前予約



バナナのおうちでボランティアさんと一緒に、つむぎ体操や季節の制作を親子で体験してみよう。活動中の母たちがバナナのおうちの説明をします。お母さんの発達に不安を持っているお母様の参加をお待ちしています。

出会い系・いやし系・お悩み共有系
「地域訓練会 バナナのおうち」って？

わが子の発達に不安や心配がある母たちが自主運営し、ボランティアさんや先輩ママたちに支えられ、活動しています。

2/16 金

子育て系団体の活動を体験してみよう！
「親子でストレッチ
～身体を楽しくのびましょう～」

団体：親と子のつどいの広場 つづき
時間：10：30～11：30
場所：ポポラ
定員：親子10組
対象：親子～2歳の親子
申込：事前予約

☆満員御礼☆



子育て系団体の活動を体験してみよう！
「親子でリズム
リフレッシュストレッチ
～心もほぐれよう～」

いやし系
「親と子のつどいの広場 つづき」って？

都筑区で「親と子のつどいの広場つづき」を開発しています。親子がリラックスできる場です。遊びに来てくださいね。

2/21 水

サークル体験会☆
「びすけつとへようこそ」

団体：びすけつと
時間：10：30～11：30
場所：ポポラ
定員：親子8組
対象：未就学児の親子
申込：事前予約



☆満員御礼☆

サンサン体操、エビカニクスで、お名前前のうた、絵本の読み聞かせ。その後、おはなしかたがたをしながら、新聞紙ビリビリをし、ビニール袋にお片付け。袋を可愛いワンちゃんに顔付けして変身させちゃいます。

のびのびあそび系「びすけつと」って？

月2回 かけはし都筑で手遊びや工作、公園などで外遊びをしています。外遊びでは、収穫体験等も実施しています。

2/22 木

サークル体験会☆
「みんなで一緒に歌を歌いませんか♪」

団体：ママゴスペル詩音
時間：11：00～11：30
場所：ポポラ
定員：親子12組
対象：歌が好きな未就学児の親子
申込：事前予約



練習場所・時間の案内や内容の紹介（2・3曲の披露含む）、発表会やボランティア活動の紹介をします。練習内容の一例として、簡単なストレッチ・発声練習をして、参加者全員で簡単な曲を歌ってみます。

ストリス解消系「ママゴスペル詩音」って？

ボイストレーナー Mizuho 先生のもと、みんなで譜面や英語の発音も勉強しながら、子どもと一緒に練習しています。

2/23 金

サークル体験会☆
「双子ちゃん＆双子プレママ集合！！」

団体：都筑区 双子の会
時間：10：30～11：30
場所：ポポラ
定員：親子5組
対象：多胎の未就学児＆プレママ・パパ
申込：事前予約

メンバー募集中！

おもちゃで子どもたちを遊ばせつつ、親同士自由にトークできたらと思います！いきなり会に参加するのは緊張するかもしれませんが、チルコロだけでも…と気軽に参加してください！



いやし系「双子の会」って？

毎月第2木曜日に集まり活動しています。人形劇をお願いしたり、いろいろ企画しますがトークで2時間あっというまです！！

2/17 土

「ポポラへようこそ♪」
時間：10：00～16：00（予約不要）
「ポポラへようこそ♪」は、発達に心配があるお子さんや障がいのあるお子さんとご家族のみなさんにも、もっと気軽にポポラを利用してほしいという日です。
※時間内に、下記のプログラムがあります。

一緒におしゃべりしませんか？
「子育てのいろいろおしゃべりしよう！」
進行：Mother's Jacket
（障がいのあるお子さんを育てている先輩ママのグループ）
時間：10：30～11：30
定員：親子5組
対象：0歳～就学前のお子さんご家族
申込：事前予約



子育て中に感じるちょっとした不安や心配、疑問など先輩ママと一緒にゆっくりおしゃべりませんか。

「Mother's Jacket」って？

ポポラの「あるある相談」協力団体。子どもに障がいがある母親達を中心のグループです。講演会、本の出版、セルフヘルプミーティングなどの活動をしています。

「ポポラで遊ぼう！～障がいのある子あつまれ♪～」

時間：14：00～16：00（予約不要）
対象：就学前の障がいのあるお子さん・発達に心配のあるお子さんとご家族
親子でのんびり、少人数のお部屋で遊びませんか？ポポラのスタッフもいます！

2/24 土

ポポラ企画☆
「“お店屋さんごっこ”で遊ぼう！」

時間：①10：30～12：00
②14：00～15：30
場所：ポポラ
対象：未就学児の親子
申込：不要 ※混雑状況によって、入場をお待ちいただく場合があります

ダンボールで作ったお店屋さんで、ごっこ遊びを楽しもう！
アイスクリーム屋さんにタコ焼き屋さん、いろいろあるよ♪

