

# 「SUKU SUKU つ。ら。ら。」

## あやこの未来づくり in 野々下・思井・向小金

野々下・思井・向小金福祉会館では、子どもと大人が気軽に集い、子育て世代の親子がコミュニケーションを図れる場となることをめざす取り組みの一つとして【「SUKU SUKUプログラム」あやこの未来づくり in 野々下・思井・向小金】を開催します。参加費は無料ですので是非ご参加ください。

**開催期間：**平成 31 年 1 月 26 日(土)から 3 月 30 日(土)  
**会場：**野々下福祉会館・思井福祉会館・向小金福祉会館 ※駐車場は、数に限りがございますので、ご了承ください。  
**申し込み：**電話申し込み受付中(実施する福祉会館へご連絡ください。) 受付時間 9:00~17:00  
 野々下福祉会館 TEL 04-7145-9500 / 思井福祉会館 TEL 04-7159-5666 / 向小金福祉会館 TEL 04-7173-9320  
 ※各プログラム定員になりしだい、受付を締め切らせて頂きますので、ご了承ください。  
**対象：**親子(家族) ※各プログラムによって、対象年齢が異なりますので、詳しくは各プログラム内容をご覧ください。  
**定員：**10名~40名程(各プログラム定員が異なります。)/部 屋：大広間他 / 参加費：無 料



《注意事項》 キャンセルの場合は、必ずお電話にて各会場にご連絡をお願い致します。  
 ・おむつ等、ごみはお持ち帰りをお願い致します。  
 ・当日、悪天候等、開催が不可能な場合は、中止になる場合がございますので、予めご了承ください。  
 ・都合により内容が一部変更・延期になる場合があります。

### 0歳からのリトミック

子どもと一緒にリトミック、素敵な生演奏でママ自身も身体を動かして普段見られない子どもの様子も見てみましょう。歩けないお子さんでもママの抱っこで参加できます。さあ一緒に音楽で遊みましょう。

**野々下福祉会館** 2月8日(金) 時間10:00~11:00  
 定員:親子5組10名程度 対象:0歳~3歳まで

**思井福祉会館** 2月15日(金) 時間10:00~11:00  
 定員:親子20組40名程度 対象:0歳~3歳まで

**向小金福祉会館** 3月6日(水) 時間10:00~11:00  
 定員:親子20組40名程度 対象:0歳~3歳まで

協力団体 はっぴースマイル

### スクスク3B体操

親子のコミュニケーションを深める一番の方法は共通の趣味を持つこと。楽しく気軽にできる3B体操はうってつけです。親子の会話にのきっかけに一度体験してみませんか。

**野々下福祉会館** 3月6日(水) 時間10:00~11:00  
 定員:親子20組40名程度 対象:1歳から未就学児

**向小金福祉会館** 2月6日(水) 時間10:00~11:00  
 定員:親子20組40名程度 対象:1歳から未就学児

協力団体 日本3B体操協会

### いろあそびからはじめる親子で作るランプシェード

体についてもすぐに落とすことができ、口に入れてしまっても無害な絵の具を使っておもいぎり絵の具あそびをしましょう。子どもは混色が大好き。大きな紙に絵の具で描いた絵を切り抜いてランプシェードに仕立てます。お家に飾って家族で楽しんで下さい。

**野々下福祉会館** 2月20日(水) 時間14:00~15:30  
 定員:親子10組20名程度 対象:3歳以上の親子

**向小金福祉会館** 3月29日(金) 時間10:00~11:30  
 定員:親子5組10名程度 対象:3歳以上の親子  
 ※汚れても良い服装でおいで下さい。

協力団体 子どもとおとなの美術教室 アトリエイセボ

### 親子で「かるた」遊び 百人一首のかるたで遊びましょう

百人一首のかるたで「坊主めぐり」をして遊びましょう。お子様も楽しく遊べるゲームです。みなさん最後の1枚になるまで楽しんで下さい。

**野々下福祉会館**  
 1月26日(土)、2月23日(土)、3月30日(土)  
 時間10:30~12:00  
 定員:親子15組30名程度 対象:3歳以上の親子

協力団体 百人一首かるたの会

### リズムに乗って踊りましょう 親子で楽しくリズムダンス

ママもパパもお子さまと一緒にリズムに乗って楽しく踊りましょう。パパの参加大歓迎です。

**野々下福祉会館**  
 3月2日(土) 時間10:30~11:30  
 定員:親子10組20名程度 対象:2歳以上小学3年生程度の親子

協力団体 キッズ・レインボー・クローバー

### 親子ヨガ

ママの元気が家族の元気につながります。心身を柔軟にし、リラックスして忙しいママをケアしましょう。骨盤の歪み、産後の体型を整え、筋力も回復させていきます。赤ちゃん同伴で参加できるママの為のヨガクラスです。泣いたら抱っこやおんぶ、気兼ねなく赤ちゃんのお世話をしながら、マイペースでご参加ください。ママのリラックスが赤ちゃんに伝わります。ママと赤ちゃんの気分転換においで下さい。

**思井福祉会館**  
 2月7日(木)、2月21日(木) 時間10:00~11:00  
 定員:15組30名程度 対象:0歳~未就学児の親子  
 ※持ち物:ヨガマット又は厚めのタオル(お尻の下に敷くもの)

協力団体 親子ヨガ

### ベビーマッサージ

ベビーマッサージで身体も心もポッカポカ!オイルを使った本格的なベビーマッサージを楽しんでみませんか?夜泣き、便秘の軽減や風邪予防にもつながります。目と目を合わせて赤ちゃんにふれあうひときはママにも最高の癒し。ベビーマッサージで赤ちゃんの心も大きく育みましょう。

**思井福祉会館** 2月5日(火)、2月19日(火) 時間9:30~10:15  
 定員:15組30名程度 対象:生後2ヶ月位からハイハイまでの親子

※持ち物:バスタオル、赤ちゃんが水分補給できるもの(母乳の方は不要)、お気に入りのおもちゃ

★お願い  
 \*オイルがママのお洋服についてしまうこともありますので、ご了承くださいませ  
 \*ママのお洋服はパンツスタイルがオススメです

協力団体 Baobab Tree

### 親子でフラダンス

「ダイエットがしたい」「姿勢を美しくしたい」「体力をキープしたい」ストレス発散に波の音や鳥の声といった自然音が用いられていることも多いため、心身のリラックスにも役立ちます。お子様と体をゆっくり動かし楽しみながらフラの表現を体験してみてください。

**思井福祉会館**  
 3月10日(日)、3月24日(日) 時間10:00~11:00  
 定員:12組24名程度 対象:3歳以上の親子(家族) お父さんも大歓迎です。  
 ※動きやすい服装でおいで下さい。

協力団体 ハワイアンフラ マカレア

### 親子で空手体験

お子様と世界の極真空手を体験してみませんか。精神的にも肉体的にも鍛えられ、挨拶などの礼儀も身につきます。また闘争心が鍛えられ集中力がアップするのでお子さんの勉強にも役に立ちます。最近小さな女の子でも空手を習う子が増えてきておりますが、護身術を身につけて欲しいという親の思いもあるようなので女の子も大歓迎です。

**思井福祉会館**  
 3月23日(土)、3月30日(土) 時間10:00~11:00  
 定員:10組20名程度 対象:4歳以上の親子(家族) お母さんも大歓迎です。  
 ※動きやすい服装でおいで下さい。

協力団体 極真空手(下総支部)

主催：株式会社 東京ドームファシリティーズ

**野々下福祉会館**  
 お問い合わせ：野々下福祉会館 子育て支援 運営事務局  
 TEL：04-7145-9500  
 住所：〒270-0135 千葉県流山市野々下 2-709-3

**思井福祉会館**  
 お問い合わせ：思井福祉会館 子育て支援 運営事務局  
 TEL：04-7159-5666  
 住所：〒270-0154 千葉県流山市思井 79-2

**向小金福祉会館**  
 お問い合わせ：向小金福祉会館 子育て支援 運営事務局  
 TEL：04-7173-9320  
 住所：〒270-0143 千葉県流山市向小金 2-192-2