



NPO法人
ワーカーズ・コレクティブ ちろりん村

ちろりん村だより

〒202-0011 西東京市泉町3-12-25 パスレル保谷1階生活クラブ保育園ぼむ内
TEL・FAX 042-425-0788
メール chirorinmura@mbn.nifty.com
http://npochirorinmura.jimdo.com/

2020
10月

VOL.28

お知らせ

Twitter はじめました♪

これから開催されるイベントを随時更新して
いきます。ぜひチェックしてみてください!

https://twitter.com/chirorinmura_



8月・9月生まれの
赤ちゃん和妈妈、
集まれ〜♪



新企画

2019年ドコモ市民活動団体助成事業

ママの身体を
ととのえる

産後の骨盤ケア

ママ自身の身体に目を向けてみませんか?
佐々総合病院の理学療法士さんを講師にお招き
して、日常生活の中でできる運動や動作のポイ
ントを学びます。

肩こり・腰痛の改善ストレッチもご紹介!!
産後のいまだからこそ大切にして、ママが笑顔
で元気でいられる毎日に♡

日時：10/21 水曜日 13:30 - 15:00
(受付 13:15~)

会場：住吉会館ルピナス 1階活動室
(西東京市住吉町 6-15-6)

講師：理学療法士 多田 梓氏
(佐々総合病院 リハビリテーション科)

対象：産後のママと赤ちゃん(生後2~3ヶ月)

定員：5組 (第一子優先)

持ち物：日頃ご使用になるクッション
(講座の中で、椅子の背あてや横になる際の枕代わりに使用)

**ご注意：スカートやジーパン以外の動きやすい
服装でご参加ください**
(講師と一緒に身体を動かします)

**参加
無料**

2019年ドコモ市民活動団体助成事業

新米ママと赤ちゃんの会

初めての赤ちゃん(2~3ヶ月)を子育て中の
「新米ママ」が集う全3回の連続講座。
月齢が近い赤ちゃん和妈妈同士、気になる事
や不安など、同じような想いがきっとあるは
ず! 集まってお話してみませんか?
ファシリテーターがお手伝いします。
人見知りママも安心して参加してみてくださいね。

日時：10/28・11/4・11 全3回
水曜日 13:30 - 15:00 (開場 13:15)

会場：生活クラブ子育て広場ぶらんこ西東京
(西東京市泉町 3-12-25 パスレル保谷 401号)

対象：8・9月生まれの赤ちゃん(第1子)和妈妈

定員：先着4組

**持ち物：バスタオル
おむつ
ビニール袋
(汚物入れ)**



▶ **Twitter始めました!**

https://twitter.com/akachanmama_



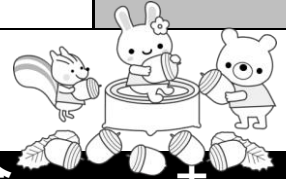
10月

★各講座の詳細は別ページをご覧ください。

(ぶんこ)は子育て広場ぶんこ西東京の開室日です。(挟み込み別紙参照)

日	月	火	水	木	金	土
				(ぶんこ) 1 ビジター養成講座① 10:00~15:30 住吉会館 ルピナス	(ぶんこ) 2 ミトンの会ひばり 10:30~11:30 ひばりが丘 児童センター	3
4	5 親子でリミック みゆき教室 10:30~11:30 パスレル保谷 2F	(ぶんこ) 6	7 ミトンの会だるま 10:30~11:30 寺子屋だるま	(ぶんこ) 8 ビジター養成講座② 10:00~15:30 ノーパディス P① 10:00~11:45	(ぶんこ) 9	10
11 ふれーずシェフ 10:00~12:00 13:00~15:00 パスレル保谷 2F	12 BPプログラム① 10:00~12:00 ひばりが丘 児童センター	(ぶんこ) 13	14 ミトンの会だるま 10:30~11:30 寺子屋だるま	(ぶんこ) 15 ビジター養成講座③ 10:00~15:30 ノーパディス P② 10:00~11:45	(ぶんこ) 16	17
18	19 親子でリミック 10:30~11:30 BPプログラム② 10:00~12:00	(ぶんこ) 20	21 ミトンの会だるま 産後リハビリテーション 産後の骨盤ケア 13:30~15:00	(ぶんこ) 22 ビジター養成講座④ 10:00~15:30 ノーパディス P③ 10:00~11:45	(ぶんこ) 23	24
25	26 BPプログラム③ 10:00~12:00 ひばりが丘 児童センター	(ぶんこ) 27	28 ミトンの会だるま 新米ママと 赤ちゃんの会① 13:30~15:00	(ぶんこ) 29 ビジター養成講座⑤ 10:00~15:30 ノーパディス P④ 10:00~11:45	(ぶんこ) 30	31

11月



日	月	火	水	木	金	土
1	2 親子でリミック 10:30~11:30 BPプログラム④ 10:00~12:00	(ぶんこ) 3	4 ミトンの会だるま 新米ママと 赤ちゃんの会② 13:30~15:00	(ぶんこ) 5 ビジター養成講座⑥ 10:00~15:30 ノーパディス P⑤ 10:00~11:45	(ぶんこ) 6 ミトンの会ひばり 10:30~11:30 ひばりが丘 児童センター	7
8 ふれーずシェフ 10:00~12:00 13:00~15:00 パスレル保谷 2F	9	(ぶんこ) 10	11 ミトンの会だるま 新米ママと 赤ちゃんの会③ 13:30~15:00	(ぶんこ) 12 ビジター養成講座⑦ 10:00~15:30 ノーパディス P⑥ 10:00~11:45	(ぶんこ) 13	14
15	16 親子でリミック みゆき教室 10:30~11:30 パスレル保谷 2F	(ぶんこ) 17	18 ミトンの会だるま 10:30~11:30 寺子屋だるま	(ぶんこ) 19 ビジター養成講座⑧ 10:00~15:30 住吉会館 ルピナス	(ぶんこ) 20	21
22	23	(ぶんこ) 24	25 ミトンの会だるま 10:30~11:30 赤ちゃんレストラン 10:00~11:30 パスレル保谷 2F	(ぶんこ) 26	(ぶんこ) 27	28
29	30					

定期講座



子ども料理体験教室 ふれーずシェフ

包丁の使い方から学びます。五感を使った料理体験で好奇心を十分に発揮し、自信をつけていきます。

日時: 毎月おもに第2日曜日
午前クラス 10:00~12:00
午後クラス 13:00~15:00

場所: パスレル保谷2F

対象: 3歳~中学生 定員:各クラス8名
内容: 一汁二菜を子どもだけの力で仕上げます。保護者の方はご見学ください。

講師: 吉田朋子(キッズ・キッチンインストラクター)

受講料: 【入会金】3,000円(器材使用料・保険料)
【連続受講】12,500円(5回分前納・材料費込)
【各回受講】3,000円/1回(材料費込)

持ち物: エプロン・三角巾・お手ふき
料理をしたい気持ち

予定: 10/11、11/8、12/13、1/10、2/14

▶ **Twitter始めました!**

<https://twitter.com/phrasechef>



親子でリトミック みゆき教室

音楽に合わせて楽しく動きましょう!
手遊びや季節に合わせた工作など、
親子で楽しめる時間です♪

日時: 月曜日開催(月2回)
10:30~11:30

場所: パスレル保谷2F

対象: 0歳~3歳の親子

定員: 13組

内容: リズムを使って音楽を
体で体験、自由に表現します。

講師: 下田みゆき

受講料: 1,000円/1回

持ち物: お子様の飲み物

服装: 動きやすい服装でご参加ください。

予定: 10月5日・19日、11月2日・16日、
12月7日・21日、1月18日、
2月1日・15日、3月1日・15日



離乳食教室 赤ちゃんレストラン

離乳食づくりのアイデアがたくさん!!

日時: 隔月奇数月開催予定
10:00~11:30(受付9:45~)

場所: パスレル保谷2F

対象: 7カ月~11カ月の親子(妊婦さん見学可)

定員: 10組(初回優先)

内容: 講師によるデモンストレーションの後、親子で参加の皆さんと昼食を楽しみます。

講師: 中村美穂(管理栄養士)

受講料: 2,000円(親子の昼食付)

持ち物: お子様の飲み物、スプーン

予定: 11月25日、1月27日、3月31日

ママと赤ちゃんのひろば ミトンの会

お茶を飲みながら楽しいおしゃべり♪
地域のママたちと楽しい時間を過ごしましょう。
木のおもちゃを用意してお待ちしています。

場所①: ひばりが丘児童センター
日時: 第1金曜日 10:30~11:30

場所②: 寺子屋だるま
日時: 毎週水曜日 10:30~11:30

※第5週は休み

田無町4-17-19 コーポツカB棟6号室

対象: 0歳~3歳の親子(妊婦さん可)

内容: お話とおしゃべり 定員6組

▶ **Twitter始めました!**

<https://twitter.com/mitonnokai>



●受講のご注意●

- ・リトミックは当日参加も受け付けますが、準備の都合上できるだけご予約ください。
- ・欠席およびキャンセルの場合は、キャンセル待ちの方もいらっしゃいますので早めのご連絡をお願い致します。
- ・ふれーずシェフの欠席およびキャンセルは、前々日の金曜日午前までにご連絡ください。それ以降のキャンセルは全額をいただきます。また5回継続の方はサービス価格のため、欠席の場合返金はありません。
- ・自転車をご利用の方は、ちろりん村の駐輪場をご利用ください。(保育園の前は駐輪禁止です)
- ・参加人数等の都合により、企画は変更または中止されることがあります。ご了承ください。

親子の絆づくりプログラム（通称 BP プログラム）

赤ちゃんがきた！



0歳の赤ちゃんの発達に大切なのは、この時期に人と人との基本的信頼感を築くことです。赤ちゃんが「自分が生まれてきた社会や、自分の世話してくれる人たちは、温かく信頼できる。安心して過ごせる。」と健やかに育ちます。親が子どもとおだやかに向き合い、親子の絆を深めることで「こころの安定根」が育まれます。子育て仲間と一緒に学びませんか？

**参加
無料**

日時: 10/12、10/19、10/26、11/2
10:00～12:00（全4回：月曜日）

会場: 西東京市ひばりが丘児童センター

対象者: 生後2ヶ月～5ヶ月（開催初日の時点）
初めてのお子さんとお母さん

定員: 8組

一緒に子育てを
楽しみましょう！

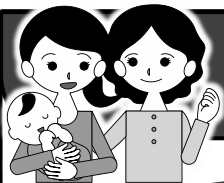


参加者の声

- 他の赤ちゃんに接することで、改めて自分の子を大切に思えるようになった。
- ここで話して帰ると、心が穏やかになって子供に接することができた。
- 今まで心配なことばかり目が向いていたが、できること、楽しいこと、嬉しいことに目が向くようになった。

家庭訪問型子育て支援

ホームスタート・西東京



賛助会員のお願い

賛助金 (1口) *何口からでも構いません
個人 3,000円 団体 10,000円 企業 50,000円

ホームスタートは、0歳から6歳以下のお子さんを持つご家庭に、訪問ボランティアが複数回訪問する無料の子育て支援活動です。

すべての子どもたちの幸せな人生のスタートのために、みなさまのご支援・ご協力をお願い致します。

振込み先 ゆうちょ口座：記号 00100-3 番号 587407 NPO 法人ワーカーズ・コレクティブちろりん村

各種お申込み・お問合せ

NPO 法人ワーカーズ・コレクティブ ちろりん村

〒202-0011

東京都西東京市泉町 3-12-25

パスレル保谷 1F
(生活クラブ保育園ぽむ内)



TEL & FAX : 042-425-0788

E-mail : chirorinmura@mbn.nifty.com

<http://npochirorinmura.jimdo.com/>

