

# ココロとカラダ 軽 がかあ〜るくなくなあ〜れ

毎日元気いっぱいのお子さんと過ごしていて、子育て頑張りすぎかな？心配しすぎかな？と  
 かんじはじめたママパパ。 少し息抜きしませんか？ココロとカラダを軽くしましょう。

対象：1歳から3歳のお子さんの保護者

定員：15人（定員を超えた場合、3回参加の方優先の上抽選）

保育定員：12人 ※生後10か月～3歳の未就園児 応募多数の場合抽選

※1回目は保育がありません。お子さんと一緒にご参加ください。

時間：各日午前10時～正午

参加費：無料

会場：横越地区公民館

3回連続講座 … 詳しくは裏面をご覧ください。



1回目

11/15 (金)

足もみスキンシップ  
 神田 恵美 さん



2回目

11/22 (金)

HSC(ひといちばい敏感な子)  
 について知ろう  
 山崎 里美 さん



3回目

11/29 (金)

ゆらぎ体操  
 神田 恵美 さん

## \*お申し込み方法\*

令和6年9月10日(火)午前9時～10月14日(月祝)午後5時まで  
 お申込みください。

新潟市オンライン申請システム(24時間受付) または

電話 025-385-2043(平日のみ受付：午前9時～午後5時)



※応募多数の場合は、3回参加の方を優先とし抽選となります。  
 結果は全員にお知らせします。

# ココロとカラダ があ〜るくなあ〜れ

11/15 (金) 午前10時~正午

「親子足もみ講座」 ~お子さんとスキンシップしましょう~

保育なし

リフレクソロジー「Pono」

神田 恵美 さん

持ち物：ベビーオイルまたは保湿剤・バスタオルを（オイルがついてもよいもの）・フェイスタオル  
水分補給用（大人は水、お子さんは水または白湯）



11/22 (金) 午前10時~正午

「そもそもHSCってどんなこと？」

保育つき

~おびんさん(敏感)や おにぶさん(鈍感)そして多様な子ども達としあわせ紡ごう~

「こども発達支援たんたん」公認心理師

山崎 里美 さん

持ち物：筆記用具・水分補給用の飲み物



11/29 (金) 午前10時~正午

「ゆらぎ体操」 ~寝たままカラダをゆるめる体操。鍛えません。~

保育つき

リフレクソロジー「Pono」

神田 恵美 さん

持ち物：バスタオル・フェイスタオル  
水分補給用の飲み物



\*お申込み・お問合せ\*

新潟市横越地区公民館

〒950-0218

新潟市江南区いぶき野 1-1-2

TEL 025-385-2043

FAX 025-385-4431

E-mail [yokogoshi.co@city.niigata.lg.jp](mailto:yokogoshi.co@city.niigata.lg.jp)

横越地区公民館

ホームページ ⇒

