

心配なこと、  
しんどいこと、  
うまくいかないことだって  
あって当たり前。

ちょっとつぶやきにきたら、  
つぶやける人がいたら、  
楽になるかも。

## ベビーマッサージ × おしゃべりタイム

ベビーマッサージとお母さん同士のおしゃべりタイムが一緒になった「森のふれあいカフェ」。  
5名限定、3回連続の会なので、自分のペースでじっくり参加できます。

わらべうたを交えたベビーマッサージで赤ちゃん  
と触れ合っただけのんびりリラックスした後、お茶をしながらおしゃべりタイム。

ファシリテーター（進行役）と一緒に、参加者の  
皆さんが「今、聞きたいこと、心配なこと」を出し  
合いながら進めます。普段、なかなか聞けないこと  
も、ここでなら話せるかもしれません。

【日 程】5月12日（金）・19日（金）・26日（金）  
3週連続／毎回10：30～11：45

【場 所】市民の森ふれあいホール 集会室1-3（1F）

【定 員】先着5名 【参加費】無料

【対 象】第1子が生後3ヶ月～5ヶ月のお母さん  
3回連続で参加できる方

【持ち物】バスタオル、浴用タオル、オムツ、ミルク  
着替え、飲み物（母子用）

■お申し込みはWEBから！■



NPO 子どもへのまなざし

検索

## 開催場所の地図



### 日野市市民の森ふれあいホール

日野市日野本町 6-1-3

JR 日野駅より徒歩13分

多摩都市モノレール甲州街道駅より徒歩10分

駐車場あり（100円/1時間）

## お気軽にお問い合わせ下さい

森のふれあいカフェについてご質問がございましたら、  
どんな小さいことでもお気軽にお電話ください。

NPO 法人子どもへのまなざし事務局

050-3721-1973

（10時～17時/月～木）



## 主催：NPO 法人 子どもへのまなざし

子どもが主人公の居場所づくりを通して  
子どもがいるから繋がる人の輪を広げよう！

〒191-0024

東京都日野市万願寺 1-25-8

050-3721-1973（月～木・10時～17時）

info@manazashi2009.sakura.ne.jp

http://manazashi2009.sakura.ne.jp

## 参加費無料

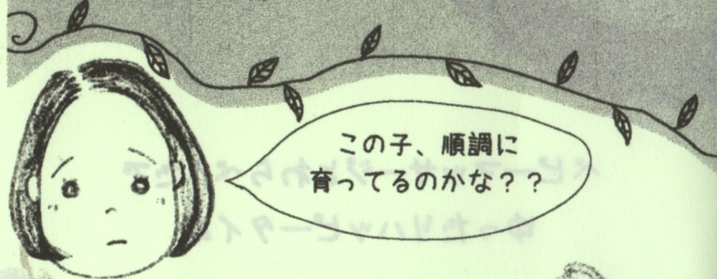
3～5ヶ月の  
お母さん向け

ベビーマッサージとわらべうたで  
ゆったりハッピータイム



はじめて子育てをするお母さんのための  
森のふれあいカフェ

初めての子育て、  
「楽しみなきゃ！」  
「ちゃんとしなきゃ！」って  
ガンバリすぎてない？



この子、順調に  
育ってるのかな？

赤ちゃんって  
寝てるだけだと  
思ってた…  
「ふれあい」が大事  
ってどうすればいいの？



寝不足が続いて  
しんどいなあ…



気軽に頼れたり  
話せたりする人が  
いないんだ…



子どものためには  
私もママ友  
作らなきゃ！って  
思うんだけど…



## 森のふれあいカフェでホッと一息、のんびり過ごしませんか？ —ベビーマッサージ × おしゃべりタイム—

### ベビーマッサージ 赤ちゃんの肌って 柔らかい、気持ちいい！

忙しい毎日を送っていると、赤ちゃんのお世話だけで  
気持ちがいっぱいになってしまいますね。  
でも、赤ちゃんの肌ってとっても柔らかくて、気持ち  
いい！  
日々の生活の中でも使えるわらべうたを交えたベビー  
マッサージで、ふれあいを楽しみましょう！

始まりの時間に  
遅れちゃっても大丈夫！  
お母さんとお子さんのペースに  
合わせて来てくださいね！  
一緒にリラックスして  
楽しみましょうね。



ベビーマッサージ担当  
ふかちゃん  
元公立保育園園長

### おしゃべりタイム 不安なこと、 心配なこと、 気軽に 聞いてくださいね！

お茶を飲みながら過ごすおしゃべりタイム。  
ファシリテーター（進行役）と一緒に過ごします。  
ファシリテーターとは、安心安全の場を創り、皆さんが  
心地良く話せるようにサポートする人です。  
もちろん、話せなくても大丈夫。みんなの話を聞いている  
だけで、安心できることもたくさんあります。

お家と同じように  
リラックスできる時間に  
したいです。  
もちろん、赤ちゃんが  
泣いちゃったって大丈夫！！  
ホッと一息つける場に  
しましょうね。



おしゃべりタイム担当  
ひさこさん  
元日野市子ども家庭支援  
センター相談員

### お外の子育てひろば 「なかだの森であそぼう！」 も開催中！

子どもにとって「あそび」は生きることそのもの！  
「なかだの森であそぼう！」は、もっと子どもをのびの  
び遊ばせたいな！そんな親たちの想いから始まった外  
の子育てひろばです。  
森のふれあいカフェが終わった後、木漏れ日の下で  
のんびり過ごすのもいいですね！

#### — なかだの森であそぼう！ —

毎週金曜日・第2、3土曜日 10時～17時  
仲田の森蚕糸公園（市民の森ふれあいホール隣）  
申し込み不要で、だれでもどうぞのひろばです。

#### わたしも森にいます！

「なかだの森であそぼう！」の開催日午前  
中には、わたしもいます。  
みんなの前では話せなかったこと、  
カフェが終わった後に話したくなったこと、  
カフェに参加できなかったけど話したいこ  
と…いつでも話しに来てくださいね。



※「なかだの森であそぼう！」は、日野市の子ども 子育て新制度  
「新！ひのっすくすくプラン」の中の「遊び場の充実」として、  
プレーパークという名前で重点的取り組みとして位置づけられています。

#### ■お申し込みは WEB から！■



お申し込みフォームよりお申し込み下さい。

NPO 子どもへのまなざし

検索

<お電話でもお申し込みいただけます>

050-3721-1973

（月～木/13時～17時）

お名前、お子さんのお名前、月齢、お住いの地域、ご  
連絡先、メールアドレスなどを伺います。  
ご質問なども上記まで、お気軽にお問い合わせ下さい。