

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」。
6名限定、4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。

おしゃべりタイムでは、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。おしゃべりした後は、わらべうたを交えたベビーマッサージで赤ちゃんに触れ合っただのんびりリラックス。最後は、お茶を飲みながら、ゆったりお話しする時間を楽しめます。

【日 程】9/21・9/28・10/5・10/12

4週連続（全て金曜日）

10：15～12：00（開場 10：00）

【場 所】市民の森ふれあいホール 集会室1-3（1F）

【定 員】先着6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
4回連続で参加できる方

【持ち物】バスタオル、フェイスタオル、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

vol. 4

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、心配なことも 気軽に聞いてくださいね！

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

<参加した方の声>

- ・ほっと一息つける場所…家事を忘れてこの2時間は子どもとゆー
くり過ごせる時間です♪
- ・アットホームで入りやすく、何より優しい柔らかい雰囲気です居心地
が良かった。
- ・初めてママになる方を一緒に応援してもらえる場所です。みんなと
悩みを共有できたことで安心感を持ってました。そのおかげで子ども
とも余裕を持って接することが出来るようになったと思います。

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！ひのつすくすくプラン」の中の「遊び場の充実」として、
プレーパークという名前でも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。