

Well Café

～体験講座とお話会へのお誘い～

お仕事や子育てで忙しい毎日の中、私達と一緒に
ほっと一息つくひと時を過ごしてみませんか？
音楽鑑賞や運動の講座を受講してリフレッシュした
後は、健康や子育てについて、ざっくばらんに
お話ししましょう。

当イベントは、新型コロナウイルス感染症対策を行い実施いたします。

会場

子育てプレイス奥富 1F
狭山市下奥富1100

参加費

無料

定員

15組

お子様*との参加も大歓迎です
(*:施設の規定により3歳まで)

参加対象

乳幼児を子育て中の方、
地域の子育てに関心のある方

問い合わせ先

子育てプレイス奥富
TEL:04-2952-6801

日程

第1回

3月5日(日)10:00~12:00

一人でも、ペアでも!
誰でもできるストレッチ

第2回

3月19日(日)10:00~12:00

アルパの音色で
心に癒しを

present!

今回は、COVID-19対策で
お茶の出ないcaféのため、
狭山市生まれのスイーツの
お土産付きにしてみました。
数量限定ですので
お早めのお申し込みを!



※先着15組限定

各講座の詳細やお申込み方法は裏面をご覧ください →

主催:西武文理大学子育て世代さやま居場所づくりPJ共同研究グループ
共催:NPO法人 さやま保育サポートの会・子育てプレイス奥富
後援:狭山市

Well Café とは

ママ・パパ、子育て中の方と地域の方や関係者がほっとできる場所で繋がり、安心と休息と希望を届ける活動です。



Well Caféメンバーは看護師、助産師、大学教員、学生、地域の子育て支援者が中心で構成されており、ゆるりつながりながら地域の人と一緒に地域をよくしたり地域の問題を解決する活動を行っています。



講座詳細

講座の後にWell Caféメンバー+講師+参加者でお話会を実施します。健康、子育てについて、ざっくばらんにお話しましょう。ナースや助産師も参加します！

第1回

3/5(日)
10:00~12:00

一人でも、ペアでも！誰でもできるストレッチ

内容：産後ボディをストレッチで楽しくリメイク。
楽しくカラダを動かしましょう。
運動がしやすい服装でおこしてください。

講師：小林香織さん
NPO法人フィット・フォー・マザー・
ジャパン理事長、健康運動指導士。
たまごクラブをはじめ多数のメディア
でエクササイズ監修をしている妊娠期・
産後のエクササイズ第一人者。

詳しくは
Facebookへ



第2回

3/19(日)
10:00~12:00

アルパの音色で心に癒しを

楽曲：中島みゆき 糸
Raul di Blasio メリッサ

講師：ネルソン鈴木さん
日本一のアルパ奏者。
幼少期はパラグアイで過ごす。
2020年、全日本アルパコンクール
にて、金賞受賞。
2022年、東松山市立きらめき市民大学、
国際文化学部、「パラグアイ音楽と文化」講師。
フジテレビ、めざましテレビ「キラビト！」出演。

詳しくは
Instagramへ



申込方法&参加方法

右記QRコードより必要事項を入力後、メール送信し、申込を行なってください。



受付後、子育てプレイス奥富より返信メールが届き次第申込完了になります。
3日たっても返信が来ない場合は受付出来ていない可能性がございますので、
表面に記載の問い合わせ先TELまでご確認ください。(Well Caféの件でお伝えください)。

About this event

この取組は研究グループのアクションリサーチの一環として実施いたします。