



中外製薬は戸塚のまちづくりと街での子育てを応援します。

横浜研究拠点に関するご意見・ご不明点等ございましたらこちらにて承ります。

Tel. 0120-522-157
受付 8:00~18:00 (日曜日は除く)

すべての革新は患者さんのために

中外製薬

Roche ロシュグループ

10/19 (火) **戸塚初心者**の会 開催!!

10:00~10:50 こまちカフェ・オンライン同時開催!!

知り合いがない? どんなお店やサービスがあるかわからない? 困ってる戸塚初心者ママ集まれ~!

子連れで戸塚に引っ越してきたばかりの方、これから戸塚で出産する予定の妊婦さんなど、戸塚初心者同士で気持ちを共有しあいつながりませんか? 戸塚在住のママが、戸塚でのリアルな子育て情報をお届けします。

お申込みQR

お問合せ ▶ rsp@comachiplus.org

こまちカフェのケーキでお祝い

お誕生日をこまちカフェ特製のケーキでお祝いしませんか? 卵・乳製品・小麦粉不使用で、心を込めて作っております。

オンラインショップから店頭受け取りとしてご注文頂けます。

お申込みQR

こまちぶらすの活動へのご支援ありがとうございます。

手づくり雑貨マルシェ **haco+**

haco+(はこぶらす)は、こまちカフェの一角で手づくりの小物や雑貨を販売しています。

Instagram [comachi_cafe_haco](https://www.instagram.com/comachi_cafe_haco)

こまちカフェ LINE公式アカウント

ぜひ**友だち**になってください! カフェの新しい情報を配信しています。

LINEアプリでQRコードを読み込むか、IDを入力してください。

QRコード

ID **@esq7414z**

comachi café Online Shop

こまちカフェのオンラインショップ。 <https://comachiplus.stores.jp/>

ランチタイムのお席はネット予約で

こまちカフェのランチタイム(2部制)のお席をWEBからご予約いただけるようになりました!

こまちカフェホームページのトップバナーやこちらのQRコードからご予約サイトをご覧ください。

こまちカフェ 営業時間

月~土 10:00~17:00 (日・祝・第2月曜定休)

ランチタイム (2部制・予約優先)

① 11:00~12:20
② 12:30~13:50

カフェタイム

10:00~10:50 L.O. 16:00
14:00~17:00

comachi cafe休業日

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

~子育てで孤立しない社会の実現を目指して~

「豊かな子育て」をサポートして下さる企業様を募集しています

こまちカフェでは、乳児の子育てやダブルケアなどで孤立しがちな方のためにイベントを多数開催しています。只今、こまちカフェの活動を応援、サポートして下さる企業様を募集しています。

子育てがまちの力で豊かになる社会の実現にお力添えいただけませんか?

★サポート企業様の情報をこのチラシに掲載いたします★

内容例: 企業説明、セミナー、求人、女性向け、子育て世代向け 等

このチラシは当法人の活動にご理解・ご賛同いただいた、サポート企業の皆さまのご協力により制作・発行しております。

サポート企業様募集についてのご質問・お問合せは staff@comachiplus.org



ワークライフバランスって難しい!?

子育て中は、日々の小さなことから大きな決断まで、なかなか思う通りにいかなくて、ワークライフバランスにも悩みますね…。幼稚園・保育園の利用を考えたり申請の準備をしたり、育休からの職場復帰を控えている方もいらっしゃるかもしれません。必死で頑張っても思うようにいかなかったり、心が折れそうになったら、こまちカフェにゆっくりお茶を飲みに行ってください。ちょっと誰かに話すことで、揺れる気持ちが落ち着くかもしれません。温かい飲み物と優しい味わいのスイーツをご用意して、お待ちしております。

comachi plus 認定特定非営利活動法人 **こまちぶらす**

「子育てを、まちでプラスに。」を合言葉に、社会的課題解決型事業を提案しています。

070-5562-9555 (10:00~17:00 日祝定休)

<http://comachiplus.org>

JR・横浜市営地下鉄 戸塚駅(西口)下車徒歩7分 / 戸塚バスセンター下車徒歩5分
〒244-0003神奈川県横浜市戸塚区戸塚町145-6奈良ビル2F



場 = 開催場所 料 = 参加費(税込) 対 = イベント対象 = 赤ちゃん歓迎! 泣いても大丈夫! なイベント
 無料 = 無料のイベント = 参加費に1ドリンク込み = 見守りさんがいるイベント
 連続 = 連続の講座 単発 = 単発の講座 = 親子参加のイベント = おひとり様からどうぞ
 申込み・問合せは こまちカフェ ☎070-5562-9555まで

2日 暮らし
 (土) 10:00-11:30

理学療法士に相談【妊娠中・産後のトラブル対処法】
 妊娠中・産後に出てくる体型の悩みやマイナートラブル。体の専門家である理学療法士に相談しながら、それぞれに合ったボディケアをお伝えいたします。
 場 イベントスペース
 料 1100円 対 妊娠中・産後の女性
 申 問 https://ssl.form-mailer.jp/fms/e367c761716045

8日 学びあい
 (金) 10:00-12:00

でこぼこの会【先輩ママのお話を聴く会】
 個別支援級や通級指導教室に在籍していたお子さんを育てている先輩ママお二人から、悩みながら子育てをしてきた体験をありのままにお話していただきます。
 場 イベントスペース
 料 880円 対 大人(子連れOK)
 申 問 dekobokostaff@comachiplus.org

15日 カフェ&オンライン開催 子どもと一緒に
 (金) 10:00-11:00

五感刺激でからだが育つ! ふれあいベビーヨガ<単発>
 体と脳の成長を促す楽しいベビーヨガで赤ちゃんの「今」のいろいろな反応を楽しもう!
 場 イベントスペース&オンライン
 料 2000円 対 親子(1か月半~よちよち歩き頃)
 申 問 https://msh.jp/classes/page/31737

20日 カフェ&オンライン開催 子どもと一緒に
 (水) 11:20-12:20

五感刺激でからだが育つ! ふれあいベビーヨガ<単発>
 体と脳の成長を促す楽しいベビーヨガで赤ちゃんの「今」のいろいろな反応を楽しもう!
 場 イベントスペース&オンライン
 料 2000円 対 親子(1か月半~よちよち歩き頃)
 申 問 https://msh.jp/classes/page/31737

26日 暮らし
 (火) 10:00-11:30

確定拠出年金セミナー
 確定拠出年金(個人型)が、専業主婦、公務員の方を含め60歳未満の全ての方がご利用できるようになりました。基本的な事からわかりやすくご説明いたします。
 場 イベントスペース
 料 無料1ドリンク付 対 どなたでも(子連れOK)
 申 問 cafeyoyaku@outlook.jp (丹治・石塚)

5日 暮らし
 (火) 10:00-11:30

ママのための家計セミナー
 ママさんが気になる家計のこと、人生の3つの資金を貯めるための5つのポイントをわかりやすくお教えします。
 場 イベントスペース
 料 無料1ドリンク付 対 どなたでも(子連れOK)
 申 問 cafeyoyaku@outlook.jp (丹治・石塚)

9日 子どもと一緒に
 (土) ①10:00~②11:00~
 ③12:00~④13:00~

お誕生日スマッシュケーキ撮影/ マタニティフォト/ アニバーサリー撮影会
 ご用途に合わせた記念撮影をいたします。お誕生日記念に話題のスマッシュケーキ撮影はいかがですか?
 場 イベントスペース 対 親子(0~6歳頃) 妊婦さん
 料 データ50枚以上13000円
 申 問 https://www.aigelband.com/

15日 カフェ&オンライン開催 ワークショップ
 (金) 11:20-12:20

もっと抱っこをしたくなる! 心地よい抱っこ紐の使い方講座
 今しかできない抱っこをもっと楽しく快適に! 3つのポイントで驚くほど着け心地が変わると大好評!
 場 イベントスペース&オンライン
 料 1000円 対 妊婦さん 親子(1か月検診後~1歳頃)
 申 問 https://msh.jp/classes/page/14385

21日 からだケア
 (木) 10:00-10:45

「ヘッドケア」で頭スッキリ体も気持ちも軽やか
 今日はお疲れを忘れて、椅子に座って一呼吸。ゆったりと自分だけの時間をあなたに。初めて割引あります!
 場 カフェスペース
 料 2900円~(1ドリンク付き) 対 どなたでも
 申 問 https://tol-app.jp/s/hanaemi55

28日 からだケア
 (木) 10:00-10:50

あったかおてて ~毎日の頑張りを労わる時間~
 毎日子育てや介護を頑張っているあなたの心と身体を「あったかおてて」で緩めるお手伝いをいたします。20分~赤ちゃん・お子様連れ大歓迎!
 場 カフェスペース 対 どなたでも(子連れOK)
 料 2750円~(1ドリンク付き)
 申 問 https://resast.jp/page/consecutive_events/12805

6日 カフェ&オンライン開催 からだを動かす
 (水) 10:00-11:00

体が硬くても気持ちいい! マタニティ産後ヨガ
 簡単ポーズで初心者さんも安心♪育児でガチガチの体を伸ばしてほぐして、体も気持ちもスッキリ! パワーチャージをしよう!
 場 イベントスペース&オンライン
 料 2000円 対 安定期の妊婦さん 子育て中のママ
 申 問 https://msh.jp/classes/page/14361

11日 からだケア
 (月) 10:00-10:50

あったかおてて ~毎日の頑張りを労わる時間~
 毎日子育てや介護を頑張っているあなたの心と身体を「あったかおてて」で緩めるお手伝いをいたします。20分~赤ちゃん・お子様連れ大歓迎!
 場 カフェスペース 対 どなたでも(子連れOK)
 料 2750円~(1ドリンク付き)
 申 問 https://resast.jp/page/consecutive_events/12805

16日 学びあい
 (土) 13:00-15:00

ほっとひと息金曜日 ~不登校・ひきこもりの親ができること~
 10月は「通信制高校経験談を聞く会」。実際に通信制高校に通っている、通っていた子又は親御さんのお話を聴く会で。身近でリアルなお話を聴くことができます。
 場 イベントスペース
 料 550円 対 小・中・高校生年代の子を持つ方 不登校・ひきこもりの子の関係者
 申 問 hitoiki@comachiplus.org

22日 何かやってみよう
 (金) 10:00-12:00

こまちパートナー登録会
 こまちぶらすのさまざまな活動を、一緒に作りませんか? 子連れでも育休中でもできる活動が色々あります!
 場 イベントスペース
 料 550円 対 子育て中のお母さん こまちぶらすに興味ある方
 申 問 tsunagari@comachiplus.org

28日 趣味
 (木) 10:00-12:00

あみカフェ
 かぎ針編みでご自分の編みたいものを自由に編んでいただけます。編みたいものをお持ちください。
 場 イベントスペース
 料 1800円 対 どなたでも(子連れOK)
 申 問 https://www.kokuchpro.com/event/amicafe1028/

6日 カフェ&オンライン開催 子どもと一緒に
 (水) 11:20-12:20

五感刺激でからだが育つ! ふれあいベビーヨガ<単発>
 体と脳の成長を促す楽しいベビーヨガで赤ちゃんの「今」のいろいろな反応を楽しもう!
 場 イベントスペース&オンライン
 料 2000円 対 親子(1か月半~よちよち歩き頃)
 申 問 https://msh.jp/classes/page/31737

12日 暮らし
 (火) 10:00-11:30

低金利時代だから得する!! 住宅ローンの組み方
 購入を検討中の方、既に購入された方も、知って得する「住宅購入の基礎知識」「住宅ローンの組み方」をお教えします。
 場 イベントスペース
 料 無料1ドリンク付 対 どなたでも(子連れOK)
 申 問 cafeyoyaku@outlook.jp (丹治・石塚)

18日 暮らし
 (月) 13:30-14:30

マタニティ+産後ママカフェ
 妊娠中の気になること、赤ちゃんとの生活、どうして? ちよっとみんなで話しませんか。
 場 イベントスペース
 料 550円 対 マタニティ~0歳児のパパ・ママ(1歳の誕生日まで)
 申 問 yoyaku@event.comachiplus.org

23日 子どもと一緒に
 (土) ①9:50~ ②10:30~ ③11:20~

英語の絵本で遊ばしよ♪ラボいわてパーティ
 ⑤ハロウィン英語の歌と手遊び、物語の表現活動(英語・日本語の劇)
 場 イベントスペース
 料 体験のみ 1回500円 対 ①9:50-10:40 0~3歳 ②10:30-11:20 幼児 ③11:20-12:25 小学生
 申 問 http://u0u1.net/wEWt

28日 オンライン開催 暮らし
 (木) 11:00-11:30

マタニティ+産後ママ会
 妊娠中の気になること、赤ちゃんとの生活、どうして? ちよっとみんなで話しませんか。プレママ・プレパパ講座を担当しているスタッフが一緒にお話します。
 場 Zoomミーティングルーム
 料 無料 対 マタニティ~0歳児のパパ・ママ(1歳の誕生日まで)
 申 問 yoyaku@event.comachiplus.org

7日 ワークショップ
 (木) 10:00-12:00

季節を楽しむ おうち抹茶のすすめ
 初心者の方にも分かりやすく、お抹茶の世界をご紹介します。実際にお茶を点ててみて、ほっと一息つきませんか?
 場 イベントスペース
 料 1000円 対 どなたでも(子連れOK)
 申 問 jotoku@comachiplus.org (じょうとく)

14日 趣味
 (木) 10:00-12:00

あみカフェ
 かぎ針編みでご自分の編みたいものを自由に編んでいただけます。編みたいものをお持ちください。
 場 イベントスペース
 料 1800円 対 どなたでも(子連れOK)
 申 問 https://www.kokuchpro.com/event/amicafe1014/

19日 暮らし
 (火) 10:00-11:30

ママのための家計セミナー
 ママさんが気になる家計のこと、人生の3つの資金を貯めるための5つのポイントをわかりやすくお教えします。
 場 イベントスペース
 料 無料1ドリンク付 対 どなたでも(子連れOK)
 申 問 cafeyoyaku@outlook.jp (丹治・石塚)

25日 学びあい
 (月) 10:00-11:30

ケアラズカフェえんがわ ~認知症サポーター養成講座~
 ご自身のためご家族のため…認知症になっても大丈夫なまへへの一歩として一緒に知り、考えてみませんか?
 場 イベントスペース
 料 無料 対 どなたでも(子連れOK)
 申 問 yoyaku@event.comachiplus.org

29日 カフェ&オンライン開催 子どもと一緒に
 (金) 10:00-11:00

五感刺激でからだが育つ! ふれあいベビーヨガ<単発>
 体と脳の成長を促す楽しいベビーヨガで赤ちゃんの「今」のいろいろな反応を楽しもう!
 場 イベントスペース&オンライン
 料 2000円 対 親子(1か月半~よちよち歩き頃)
 申 問 https://msh.jp/classes/page/31737

1日 からだケア
 (金) ①10:00~ ②11:15~

ママのための1日限定サロンオープン! アロマトリートメント+パーソナルストレッチ
 ハンドorフットのアロマトリートメント+不調&体型改善ストレッチの特別コース♡2つのプレゼント付き♪
 場 イベントスペース
 料 5500円 対 子育て中のママ 年齢制限なし
 申 問 manmaruyoga@gmail.com

7日 オンライン開催 暮らし
 (木) 11:00-11:30

マタニティ+産後ママ会
 妊娠中の気になること、赤ちゃんとの生活、どうして? ちよっとみんなで話しませんか。プレママ・プレパパ講座を担当しているスタッフが一緒にお話します。
 場 Zoomミーティングルーム
 料 無料 対 マタニティ~0歳児のパパ・ママ(1歳の誕生日まで)
 申 問 yoyaku@event.comachiplus.org

14日 オンライン開催 暮らし
 (木) 11:00-11:30

マタニティ+産後ママ会
 妊娠中の気になること、赤ちゃんとの生活、どうして? ちよっとみんなで話しませんか。プレママ・プレパパ講座を担当しているスタッフが一緒にお話します。
 場 Zoomミーティングルーム
 料 無料 対 マタニティ~0歳児のパパ・ママ(1歳の誕生日まで)
 申 問 yoyaku@event.comachiplus.org

20日 暮らし
 (水) 10:00-11:00

子育てコンシェルジュの赤ちゃんすくすく子育て講座【第2回】<3回講座/単発受講可>
 「赤ちゃん」を知るための連続3回講座の2回目「赤ちゃんとわくわくコミュニケーション」。こまち茶と資料付き。
 場 イベントスペース
 料 2000円 対 妊婦さん、親子(0~1歳頃)
 申 問 manmaruyoga@gmail.com

25日 趣味
 (月) 17:30-19:00

てづくりひろば
 小・中・高校生の手芸大好きな人!一緒に手しごとを楽しみませんか? 親子でのご参加、大人の方だけでもOKです。
 場 イベントスペース
 料 1000円 対 小・中・高校生 親子も大人も
 申 問 https://www.kokuchpro.com/event/211025/

29日 カフェ&オンライン開催 からだを動かす
 (金) 11:20-12:20

体が硬くても気持ちいい! マタニティ産後ヨガ
 簡単ポーズで初心者さんも安心♪育児でガチガチの体を伸ばしてほぐして、体も気持ちもスッキリ! パワーチャージをしよう!
 場 イベントスペース&オンライン
 料 2000円 対 安定期の妊婦さん 子育て中のママ
 申 問 https://msh.jp/classes/page/14361

●イベントは予約制です。参加前に申込みましょう。 ●イベントの定員数や参加に必要な持ち物は、それぞれのイベントのお申込みサイトやお問合せ先からご確認ください。
 ●イベントの名称・内容は予告なく変更する場合があります。イベントにお申込みがない場合や主催者の事情、コロナの感染状況により当日開催されない場合があります。

こまちカフェ TEL 070-5562-9555(月~土10:00~17:00日祝定休) MAIL yoyaku@event.comachiplus.org

こまちカフェ イベント カレンダー 参加申込等

こまちカフェ ホームページ

こまちカフェ Facebook

こまちカフェ Twitter

こまちカフェ Instagram

手づくり雑貨 マルシェhaco+ Instagram