



密を避けた家族旅行・ペット旅に！
テレワーク利用・ワーケーションに！
詳細・予約はこちら

※ご予約時に入力ください！
特典：5%割引クーポンコード「WELCOME_TO_CARSTAY」
はじめてのキャンピングカー旅はCarstay（カーステイ）で！

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
CHUGAI 中外製薬
Roche ロシュグループ

がんばっているあなたへ
コップちゃんからひとこと
2月配信

YouTube
こまちぷらすチャンネル

4日 (金) 10:00-12:00
学びあい
でこぼこの会「佐々木正美ノートを使って④」
落ち着きのない子どもの理解と対応

落ち着きのなさが引き起こされる原因や、対応のヒントを公認心理師が解説します。2021年6月と同じテーマ・内容で開催します。

場 イベントスペース
料 880円 対 どなたでも(子連れOK)
申 問 dekokobokostaff@comachiplus.org

28日 (月) 10:00-11:30
学びあい
ケアラズカフェえんがわ
「親の介護」経験者の声をもとに話そう

親の介護体験者の様々な「声」を見ながら、感じたことや今思っていることなどをおしゃべりしましょう。

場 イベントスペース
料 550円 対 どなたでも(子連れOK)
申 問 yoyaku@event.comachiplus.org

25日 夜こまちカフェ
18:00-20:30 金

ご家族と、お友達同士と、お仕事帰りにちょっと寄って楽しんでいただければと思います。卵・乳製品・小麦粉不使用のお野菜を中心としたメニューで、おつまみと少しのお酒をご用意してお待ちしています。

手づくり雑貨マルシェ
haco+
haco+(はこぷらす)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

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！
ポイントカードもLINEアプリになりました

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 cafe 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)
①11:00～12:20
②12:30～13:50

カフェタイム
10:00～10:50 L.o.
14:00～17:00 16:00

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					

～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



冬メニューのご紹介

こまちカフェのランチ「畑プレート」は今、冬のメニュー。大人にも子どもにも人気なのが、お肉を使わないナゲットです。「子どもがパクパク食べました！」と、あるお母さんが嬉しそうに伝えてくれました。おからと大豆と豆腐でできていて、食べ応えがあります。スープは、長ネギとじゃがいものポタージュ。長ネギを丸ごと煮てお作りした温かいスープです。そのほか、特製のゆず味噌でさっぱりと仕上げたゆず味噌和えや、甘みを引き出すためにオープンでじっくり焼き上げた焼き芋など、季節の食材をおいしく召し上がっていただくよう、工夫を凝らしました。

ぜひ冬メニュー（2月末まで）を召し上がって、寒い冬を元気にお過ごしください。

comachi plus 認定特定非営利活動法人 こまちぷらす
「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



comachi café event 2月

略称マーク説明

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 円付=参加費に1ドリンク込み 見守り=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=親子参加のイベント おひとり様=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

4日 カフェ&オンライン開催 子どもと一緒に
 (金) 12:45-13:45

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たくさん体を動かして「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://mosh.jp/classes/page/31737

4日 カフェ&オンライン開催 ワークショップ
 (金) 14:00-15:00

もっと抱っこをたくなる!心地よい抱っこ紐の使い方講座
 痛い辛い抱っこで驚く。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://mosh.jp/classes/page/14385

7日 ワークショップ
 (月) 10:00-10:45

ママと子どものお手当講座(アロマスプレー作り)~さてどうする?風邪を引いた時の手当~
 植物療法×ベビーマッサージの観点から、日常で使えるケアの方法をお伝えします。
 場 カフェスペース
 料 2500円 対 妊婦さん どなたでも(子連れOK)
 申 問 https://ws.formzu.net/dist/S14756624/

1日 暮らし
 (火) 10:00-11:30 無料 円付 単発 赤ちゃん歓迎!

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)

7日 ワークショップ
 (月) ①12:40-13:40 ②13:50-14:50

デコスイーツキーホルダー・マグネット作り★アイスクリームとマカロン
 樹脂粘土をごねこねしてアイスクリームとマカロンのキーホルダーやマグネットを作ります♪
 場 イベントスペース
 料 1500円 対 どなたでも・親子(3歳~)
 申 問 event@joycom.jp (株)JOY COMMUNICATION

2日 カフェ&オンライン開催 からだを動かす
 (水) 10:00-11:00

体と心をほぐしてキラキラ優しいママに☆マタニティ産後ヨガ
 簡単ポーズで初心者さんも妊婦さんも安心♪体を伸ばして気持ちほぐして、笑顔いっぱいママになろう!
 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(年齢制限なし)
 申 問 https://mosh.jp/classes/page/14361

2日 カフェ&オンライン開催 子どもと一緒に
 (水) 11:20-12:20

五感刺激でからだを育つ!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たくさん体を動かして「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://mosh.jp/classes/page/31737

8日 からだを動かす
 (火) 12:45-13:45

骨盤調整ヨガ
 骨盤周辺の関節を大きく動かしながら可動域を広げ、同時に筋肉を緩めて使うことで筋バランスを整えて骨盤を安定させていきます。骨盤調整で姿勢も整います。
 場 イベントスペース
 料 2000円 対 中学生以上~大人 体を動かせるお元気な方
 申 問 https://mosh.jp/yogaroom_pasand

8日 からだを動かす
 (火) 14:00-15:00

ヨガベーシック
 ヨガの基本的なポーズを中心に身体を動かします。身体の動かかし方のポイントを知ることで、効果的に筋肉が緩みポーズが深まっていきます。運動不足解消に。
 場 イベントスペース
 料 2000円 対 中学生以上~大人 体を動かせるお元気な方
 申 問 https://mosh.jp/yogaroom_pasand

9日 からだケア
 (水) 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

9日 からだを動かす
 (水) 12:45-15:00

mamaピラティス&ベビーマッサージ
 mamaピラティスでは親子で骨盤底筋引き締めエクササイズと親子エクササイズを行います。テープに沿いベビーマッサージを行います。
 場 イベントスペース
 料 2000円 対 親子(2か月~2歳くらい)
 申 問 https://www.instagram.com/m_pilates.smile/

8日 暮らし
 (火) 10:00-10:50

基礎編★おむつはずしがスムーズになる!~1歳からのおむつなし育児を知らう~
 排せつ自立の「3ステップ」を知って楽しくスムーズなおむつはずしをしましょう!
 場 カフェスペース
 料 1000円 対 1歳~3歳頃のお子様がいらっしゃる方
 申 問 https://ws.formzu.net/dist/S64293378/

8日 暮らし
 (火) 10:00-11:30 無料 円付 単発 赤ちゃん歓迎!

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)

10日 子どもと一緒に
 (木) 14:00-15:00

食をハグくむ遊びとヨガ(離乳食初期から中期)
 離乳食期のお悩みはありますか?かんたん食育遊びとプチヨガTime♪親子でふれあいながら、食に大切な五感を育み、心も体も軽やかに♪
 場 イベントスペース
 料 1100円 対 離乳食初期から中期頃の親子
 申 問 https://mosh.jp/classes/page/59659

10日 オンライン開催 暮らし
 (木) 11:00-11:30 無料 円付 単発 赤ちゃん歓迎!

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、どうしてできる?ちょっとみんなで話してみませんか。ウェルカムベビープロジェクト®のスタッフが一緒に話します。
 場 Zoomミーティングルーム
 料 無料 対 マタニティ~0歳児のママ (1歳の誕生日まで)
 申 問 yoyaku@event.comachiplus.org

12日 子どもと一緒に
 (土) 9:45-15:00

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
 スマッシュケーキ撮影、マタニティフォト撮影、記念日撮影など、ご希望に合わせた撮影をいたします。
 場 イベントスペース 対 親子・家族
 料 データ50枚以上11000円 妊婦さん (スマッシュケーキ+2000円)
 申 問 https://www.aigelband.com/

15日 暮らし
 (火) 10:00-11:30 無料 円付 単発 赤ちゃん歓迎!

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)

16日 カフェ&オンライン開催 からだを動かす
 (水) 10:00-11:00

体と心をほぐしてキラキラ優しいママに☆マタニティ産後ヨガ
 簡単ポーズで初心者さんも妊婦さんも安心♪体を伸ばして気持ちほぐして、笑顔いっぱいママになろう!
 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(年齢制限なし)
 申 問 https://mosh.jp/classes/page/14361

16日 カフェ&オンライン開催 子どもと一緒に
 (水) 11:20-12:20

五感刺激でからだを育つ!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たくさん体を動かして「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://mosh.jp/classes/page/31737

17日 子どもと一緒に
 (木) 10:00-14:30のうち 各回40分 1組様ずつ

ひなまつり撮影会
 ひなまつりの可愛いセットで撮影します♪初節句の記念にいかがでしょうか?10カット5,000円/全データ(20カット以上)8,000円
 場 イベントスペース
 料 10カット5000円~ 対 ご家族さま
 申 問 https://www.aigelband.com/

18日 お話会
 (金) 10:00-12:00

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~
 2月はおしゃべり会です。テーマは「学年の変わり目に行けること」。新学年に向けて、親ができることって何?一緒に話してみませんか。
 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
 申 問 hitoiki@comachiplus.org

19日 子どもと一緒に
 (土) 10:00-10:50

親子で聴きたい いのちのおはなし ~赤ちゃんはどうやって生まれるの?~
 いのちの誕生をお手伝いする助産師によるお話です。1ドリンク付き。
 場 カフェスペース 対 親子(4歳~8歳)
 料 親子1組1650円+ お子様一名追加につき+500円
 申 問 https://kurihara-josan.sakura.ne.jp/wp1/

21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

21日 何かやってみよう
 (月) 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 どなたでも
 申 問 tsunagari@comachiplus.org

21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、どうしてできる?ちょっとみんなで話してみませんか。
 場 イベントスペース
 料 550円 対 マタニティ~0歳児のママ (1歳の誕生日まで)
 申 問 yoyaku@event.comachiplus.org

22日 暮らし
 (火) 10:00-10:50

基礎編★おむつはずしがスムーズになる!~赤ちゃんからのむつなし育児を知らう~
 ~ママに合うスタートタイプお伝えします~0歳から気楽におむつなし育児スタート!!
 場 カフェスペース
 料 1000円 対 0歳~1歳のお子様がいらっしゃる方
 申 問 https://ws.formzu.net/dist/S64293378/

22日 暮らし
 (火) 10:00-11:30 無料 円付 単発 赤ちゃん歓迎!

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)

24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/amicafe0224/

25日 カフェ&オンライン開催 子どもと一緒に
 (金) 10:00-11:00

五感刺激でからだを育つ!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たくさん体を動かして「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://mosh.jp/classes/page/31737

26日 子どもと一緒に
 (土) ①9:50~②10:35~③11:20~

絵本で英語♪ラポいわたてパーティ 体験会
 英語の歌と手遊び、絵本で(英語・日本語の劇)通常教室の体験です。
 場 イベントスペース
 料 500円 対 ①9:50-10:35 0~3歳 ②10:35-11:20 幼児 ③11:20-12:25 小学生
 申 問 http://u0u1.net/wEWt

28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 小学生~高校生 (親子・大人要相談)
 申 問 https://www.kokuchpro.com/event/20220228/

●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      