

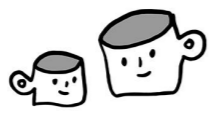
# event

# 7

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	

カフェ休業日 ※戸塚まつりて店内営業はなし

## 子ども・親子向け、子育て情報・お話し



1日(水) 9:50-12:10 (20分/1組入替制)

### ママと赤ちゃんの日常写真撮影会

日常にある愛おしい瞬間、頑張るママの子育てシーンをちょっぴりドラマチックにきり取る撮影会♪(5カット4,000円/20カット7,000円/全データ10,000円)

対象：ママとお子様(0~3歳)  
料金：5カット4,000円~  
主催：石井菜美



2日(木) 21日(火) 10:00-10:50

### 母カフェ

~ほっと話せる、子育ての安心時間~

0~4歳の寝ない・食べない・イヤイヤなどの困り事や、日々のちょっとした「どうしょ?」も気軽に相談ください。元小児科看護師が子どもの発達の手台からサポート

対象：0歳~未就学児の親子、またはママ  
料金：1,000円(別途ドリンク代)  
主催：ひなたぼっこ よしなおこ



### こどもとおとなの学校



1日(水) 16:00-16:50

### みんなでウクレレ♪ ~初心者向け~

大人も子どもも楽しくウクレレを弾いちゃおう!初心者向けの会です。コードを3つ覚えて、最後にみんなで演奏しましょう。

対象：小学生以上  
料金：1,200円  
主催：こまちぶらす ウクレレ部



7/4 Sat

### ボランティア募集/こまちのチラシでエコバッグ作り

ニチイケアセンター戸塚柏尾さんと一緒にエコバック作りをお手伝いいただける方を募集しています。



場所：ONE FOR ALL横浜  
対象：どなたでも 料金：無料  
主催：ニチイケアセンター戸塚柏尾

2, 9, 16, 23日(木) 16:00-16:50

### 英語の絵本であそぼう

『IN THE NIGHT KITCHEN (まよなかのだいどころ)』のお話で楽しんだり、英語のうたや工作で遊ぼう! 7月は2日、9日、16日、23日開催。

対象：子供  
料金：500円~  
主催：ラボ・チューター 大島尚子



3日(金) 10:00-10:50

### もう怒鳴らない! トイレトレーニング攻略講座

そのトイレ間違ってるかも!?おむつが外れるまでの取り組み方を攻略していきます!

対象：未就園児と保護者  
料金：1,500円(別途ドリンク代)  
主催：幸せおむつ外し屋さん さっちゃん



3日(金) 10:00-12:00

### でこぼこの会 7月3日(金)【勉強会】

発達障害の特性を持つお子さんと日常関わるお母さん達が抱えやすいストレスやメンタルケアについてのお話。実践的なワークもお伝えします。※2026年3月と同じ内容。

対象：どなたでも(子連れOK)  
料金：880円~  
主催：こまちぶらす



7日(火) 10:00-10:50

### 産後ママの姿勢トレーニングヨガ

初回体験あり!疲れやすい・イライラ・猫背・腰痛...産後不調の原因は姿勢。運動苦手ママでも変化を実感!超簡単な産後トレーニングでガミガミママを卒業しよう!

対象：産後のママ  
料金：2,500円  
主催：manmaru yoga



7日(火) 18日(土) 21日(火) 11:10-12:10

### 将来の悩みごとを減らす! たいじくママ&ベビー体操

初回体験あり!離乳食つままない・お口ポカン・姿勢の悪さ・運動苦手...将来の悩みは根っこからごっそり減らす!楽しみながら動ける体をふれあい運動で育てよう。

対象：生後2ヶ月~よちよち歩きの赤ちゃん和妈妈  
料金：3,500円  
主催：manmaru yoga



14日(火) 15:15-16:10

21日(火) 24日(金) 12:45-14:20

### 色遊び!風鈴orキャンパスを彩ろう

クレヨンを溶かして色や形の変化を楽しもう。風鈴やキャンパスに自分だけの色の世界を自由に表現。色の混ざりあう様子に大人も子どもも夢中になります。

対象：どなたでも(子連れOK)  
料金：2,800円~  
主催：Be happy, smile



21日(火) 15:00-15:50

### モールカラフルリングのワークショップ

モールでカラフルな三つ編みのリングを一緒に作ってみませんか?心を落ち着け、一筆一筆に思いをこめて書きましよう。こどももおとなも一緒に、文字を書くことの豊かさを味わってみませんか?

対象：どなたでも(子連れOK)  
料金：500円  
主催：モールYABU



24日(金) 15:00-16:00

### ふでのじかん

筆を持ち、静かに文字と向き合う時間。心を落ち着け、一筆一筆に思いをこめて書きましよう。こどももおとなも一緒に、文字を書くことの豊かさを味わってみませんか?

対象：小学生以上  
料金：1,200円~  
主催：こまちぶらす



8, 29日(水) 10:00-10:50

### トツカ保活サロン

保活激戦区といわれる戸塚。戸塚で保活を経験した先輩ママが主宰となり、保育園がしの情報をシェアしたり悩みをおしゃべりする会です。お気軽なきもちでご参加ください!

対象：保育園入園を検討中の方(子連れ・夫婦OK)  
料金：300円(別途ドリンク代)  
主催：ワタナベ



15, 22日(水) 10:00-10:50

### 親子で!英語の絵本で遊ぼう♪

0~3歳親子対象!英語のうた(Nursery Rhyme)や絵本のお話で英語と楽しく出会いましよう!おうちでの日常の遊びに取り入れられる遊びもご紹介します!

対象：親子(0~3歳)  
料金：700円  
主催：ラボ・チューター 大島尚子



17日(金) 17:30-19:00

### ただい間のおうち

学校がづらい、生きづらさを感じるというお子さんやその親御さんが安心して過ごせる居場所です。7月のプチイベントは、コラージュづくり※参加しなくてもOKです。

対象：小・中・高校生世代の親子(お子様だけの参加も可)  
料金：親子1,100円(子/親のみ参加550円)  
主催：こまちぶらす



18日(土) 21日(火) 10:00-10:50

### やってみたい!の気持ちを満たせる♪たいじく親子体操

初回体験あり!自由すぎて困っちゃう子も大満足!歩きが安定したらもっといっぱい体を動かそう!やりたい気持ちを見守れるママになれる親子運動教室!

対象：しっかり歩ける~3歳のお子さん和妈妈  
料金：3,500円  
主催：manmaru yoga



16日(木) 14:00-15:30

### 7月生まれのお誕生日ぷちぱーてー

親子で味わう特別デザートプレート、ドリンク、お名前・年齢入りA4ポスター、スマホの撮影付きでスタッフが進行に入ります!親子1組からお気軽にご参加いただけます!

対象：親子(7月生まれの1~6歳)  
料金：2,500円(デザート・ドリンク/撮影/ポスター付き)  
主催：こまちぶらす



27日(月) 15:00-16:30

### キモチを伝えるお菓子作り ~米粉のクッキーを作ろう~

こまちカフェのお菓子工房で、米粉のクッキーを作ります。生地作りから、型抜き・絞り出し、焼成のお菓子作りの基本が学べます。夏休みの自由研究にも♪

対象：小学生以上  
料金：2,000円  
主催：こまちぶらす



29日(水) 15:00-15:45

### ワクワクの音体験! カリンバを楽しもう♪.\*

SNSでも注目のかわいい楽器、オルゴールのような音色の「カリンバ」。初めての方も気軽に楽しめます。"あの曲できるかな?" "弾けるって楽しい!"を体験しませんか?

対象：小学生以上  
料金：1,000円~  
主催：大村美詠子



31日(金) 10:30-13:30

### みんなでつくろう! 米粉のフォカッチャとジェラート

ふわふわのフォカッチャと、ひんやりおいしいジェラートを作ろう!完成したら、こまちカフェのスープと一緒に、みんなで楽しくランチタイム!

対象：小学生以上  
料金：3,300円  
主催：こまちぶらす



22日(水) 10:00-11:30

### ママと赤ちゃんのハーバースデーParty!

足形アートと写真で祝う、6か月の成長記念。親子で楽しむお祝い会。

対象：ママと赤ちゃん(生後6か月前後)  
料金：5,500円(1ドリンク付き、試食お惣菜とクッキー付き)  
主催：こまちぶらす



23日(木) 10:00-10:45

### 手形アート☆

月のテーマに合わせたアートのほか、お誕生日などの記念アートも選べます。成長記録に♪

対象：親子(0~3歳頃)  
料金：1,800円~(別途1ドリンク代)  
主催：poche~ポッシュ~



24日(金) 10:00-10:50/11:00~ランチ

### ママのタッチでリラックス♪ 初めてベビーマッサージ

2人の時間をもっと好きになる♪ママとお子さんのほっこりタイム!誰でも簡単!優しいタッチで心も体もポカポカに。

対象：親子(2か月頃~2歳頃)  
料金：3,000円(別途ランチ&ドリンク代)  
主催：竹内千栄美



24日(金) 10:00-12:00

### 不登校ひきこもりの親ができる事 ほっとひと息金曜日

学校に居づらさを感じていたり学校に行っていないお子さんの親御さんが、話をしたり、情報を得たりすることができる場所です。7月は不登校経験者のお話を聴く会です。

対象：大人のみ  
料金：550円  
主催：こまちぶらす



25日(土) 15:20-16:00 27日(月) 10:00-10:40

### 0歳から音感が育つ♪ ハープとピアノのクラシック生演奏 ベビリートミック(500円)

戸塚で24年の音感教室による、ハープやピアノの生演奏リトミック。親子で楽しみながら音楽の基礎を育てます。

対象：保護者とお子様(0~1歳11か月)  
料金：500円  
主催：さやか音感ピアノ教室



31日(金) 10:30-12:30

### こまちで夏休み企画♪ こどもカフェ店員

長い夏休みに日常とは違う体験をしてみませんか?お子さんがこまちカフェの店員になって接客体験!親御さんのランチをお子さんが盛り付けし席まで運びます。

対象：親子(小学生中~高学年)  
料金：3,000円(親御さんランチお子様かない付き)  
主催：こまちぶらす



子どもの「やってみたい」を応援します♪

31日(金) 16:00-17:15

### やさしいヨガの時間

どんな方でも楽しめるヨガの教室です。初めてさんも日常にヨガを取り入れていの方も、子供も大人も一緒に楽しめるヨガの時間です。今回は体験クラスです。

対象：小学生以上  
料金：1,100円~  
主催：ヨガ講師/看護師 miwa



### 趣味、学びあい、癒し



2, 16日(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。みんなで楽しく編み物!

対象：どなたでも(子連れOK)  
料金：2,200円(初回1,500円)  
主催：あみカフェ

7/2 ▶ 7/16 ▶

4日(土) ①10:15-10:45 ②10:55-11:25 ③11:35-12:05

### 「想いをカタチに第11弾」多言語ワークショップ

英語やスペイン語は最高の遊び道具!ミッシュンクリアルしてパーツをゲット!自分だけの素敵な作品を作ろう。初めてでも大歓迎!家族やお友達と一緒にしよう!

対象：子ども(3歳~小6)とご家族(ご兄弟・保護者の方)  
料金：1,000円~  
主催：LIALAB(リアラボ)



6日(月) 10:00-10:50

### 【こそだてサロン】 テーマは『習い事サッカー!』

今月には子供にサッカーをやらせたい親同士でぎゅくばらんに話し合う座談会です。少年団かクラブチームか?月謝は?等々皆さんで意見交換しませんか?

対象：どなたでも(子連れOK)  
料金：無料(1ドリンク付き)  
主催：ファイナンシャルプランナー 相馬尚幸



7日(火) 10:00-10:50

### ライフプランニング講座 子供にお金はいくらかかる?

学校・習い事・受験のリアルな話 小学校~大学までにどのくらい必要?教育費・医療費・子どもの保険も一緒に学びましょう!

対象：どなたでも(子連れOK)  
料金：無料(1ドリンク付き)  
主催：齋藤 真人



8日(水) 13:00-15:00

### こまちパートナー登録説明会

こまちぶらすの活動と一緒に作りませんか?活動内容をご紹介します、ご自身のやってみたい、何か新しいことをはじめてみたい、についてゆっくり話す予定です。

対象：どなたでも(子連れOK)  
料金：550円  
主催：こまちぶらす



9日(木) 10:00-10:50

### 夏バテに負けない! 薬膳&耳ほぐし講座

①薬剤師が教える夏バテ対策。身近な食材でできる薬膳セルフケアを学べます。②耳ほぐして整える簡単セルフケア体験。家事育児の合間にも◎

対象：どなたでも(子連れOK)  
料金：2,000円  
主催：東由衣



10日(金) 14日(火) 10:00-10:45

### グラデーションパーソナルカラー診断を体験してみよう

イエベ・ブルベ・ニュートラルがわかる!思わず笑ってしまう!?ほどわかりやすいグラデーションパーソナルカラーで自分に似合う色を探してみませんか?

対象：どなたでも(子連れOK)  
料金：2,000円(1ドリンク付き)  
主催：本間えり



10日(金) 13:00-15:00

### ケアラズカフェえんがわ ~認知症世界の歩き方~

認知症のある方が生きる世界、見えている景色を理解し、参加者どうしの対話を通じて、学びを深めるワークショップです。

対象：どなたでも(子連れOK)  
料金：無料(別途ドリンク代)  
主催：こまちぶらす



14, 28日(火) 10:00-11:00

### 無料(ランチ付き)! 賃貸派でも購入派でも大丈夫! 住まいと資産形成の話

賃貸?購入?どちらでも安心して人生を送れる資産形成のお話です。

対象：小さなお子様の保護者(子連れOK)  
料金：無料(ランチ付き)  
主催：株式会社カスタマーリンクス



15日(水) 10:00-12:20

### 月イチ整体院(子連れで行ける&心と体をゆるめる)

癒しの空間で、後回しにしてきた首肩こり・腰痛・慢性疲労・睡眠不足をリセットしませんか。10分~座位でも受けられます。お一人様、お友達と一緒に、お子様連れもOK!

対象：どなたでも(子連れOK)  
料金：1,000円~(ペア割、リポート割あり)  
主催：氣功整体めぐりて



16日(木) 10:00-10:50

### 日焼け肌のケアに☆ 親子を癒すアロマクリーム作り

お肌のバリア機能を高める、植物由来100%の保湿クリーム♪お好みのレシピを選ぶ、心も体も満たされる時間をお過ごしください☆

対象：どなたでも(子連れOK)  
料金：2,000円(1ドリンク付き、材料費込み)  
主催：こが あいこ



23日(木) 10:00-12:00

### 巾着キットづくりの日

戸塚の赤ちゃんへ贈る、巾着づくりに参加しませんか?布を切ったり箱詰めしたり、縫わない簡単な作業をします。赤ちゃん連れ大歓迎です。夏休みの小中学生もぜひ!

対象：どなたでも(子連れOK)  
料金：無料  
主催：こまちぶらす



28日(火) 10:00-10:45

### 癒やしの美文字カフェ

夏の風情を感じる言葉を小筆でしたため、和の美しいオリジナル団扇を作ります!

対象：どなたでも(子連れOK)  
料金：1,800円(1ドリンク付き)  
主催：鈴木蓮茜



30日(木) ①10:00-11:00 ②11:30-12:30 ③13:30-14:30 ④15:00-16:00

### マザーハウスのコットンバッグを可愛くDIYしよう♪

WBで受け取った、株式会社マザーハウス様のコットンバッグにレザーパーツを貼って自分好みにアレンジしましょう♪(バッグは当日購入も可能)

対象：どなた