

event

10

Sun Mon Tue Wed Thu Fri Sat

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

(※)通常のカフェお休み、イベント開催

カフェ休業日

6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

6日(火)10日(土)20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♪離乳食嗜まない・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とママ
料金：3,500円
主催：manmaru yoga

10日(土)20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歳のお子さんとママ
料金：3,500円
主催：manmaru yoga

20日(火)10:00-10:50

母カフェ～ひなたばっこroom～

お子さま連れでも、お一人でもどうぞ。子育てのことも、それ以外のことも気軽に話せる時間。話して、放して、笑って、面白がる。そんな居場所です

対象：どなたでも(子連れOK)
料金：1,500円(1ドリンク付き)
主催：看護師よいなおこ

23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人の時間がもっと好きになる♪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

1日(木)10:00-10:50

おやかカフェ～ひなたばっこroom～

0歳児から未就学児まで、子どもの「困った!」を気軽に相談できるおやかカフェ。看護師・やるやる期®アドバイザーと、子どもの姿を育ちの視点から一緒に考えます。

対象：0歳～未就学児の親子
またはお母さん
料金：1,500円(1ドリンク付き)
主催：看護師よいなおこ

2日(金)10:00-12:00

でこばこの会10月2日【勉強会】

地域の福祉施設を知ろう～戸塚区基幹相談支援センターの相談員さんを招いての勉強会です。地域でどんな支援が利用できるのか、相談員さんのお話を聞いてみませんか?

対象：どなたでも(子連れOK)
料金：880円
主催：こまちぶらす

9日(金)16:00-17:30

全4回 レジン雑貨&クリエイターコース

全4回のコースを通して、レジン作りのコツを学び、お仕事についても学び、最後は自分たちで作ったレ진을マルシェで販売します。

※9/11,10/9,11/13,11/21の4回コース

対象：小学生以上
料金：2,000円(4回分)
主催：こまちぶらす

2日(金)、26日(月)16:00-17:30

全4回スイーツコース

全4回のコースを通して、パティシエの仕事やスイーツ作りのコツを学び、最後は自分たちで考えたスイーツをマルシェで販売します。

※10/2、10/26,11/10,11/21の4回コース

対象：小学生以上
料金：2,000円(4回分)
主催：こまちぶらす

14日(水)15:00-15:50

カリンバ ステップアップ6回コース

カリンバ経験者、少し弾けるけど和音アレンジも楽しみながらレベルアップしたい方の6回コースです。上手に弾けるようになるコツを学びましょう。

対象：小学4年生以上
料金：1,500円(6回9,000円)
主催：大村美詠子

14日(水)16:00-16:45

カリンバ 初心者6回コース

ハンドオルゴールとも呼ばれ、癒しの音色が魅力の小さな楽器です。カリンバ初心者、少し弾けるけどゆっくりペースで練習してみたい方の6回コースです。

対象：小学4年生以上
料金：1,500円～(6回9,000円～)
主催：大村美詠子

8日、15日(木)16:00-16:50
22日(木)16:00-17:30

8日、15日英語の絵本であそぼう! 22日ハロウィンも英語であそぼう!

8日,15日は『IN THE NIGHT KITCHEN まよなかのだいどころ』のお話。22日は「英語の絵本であそぼう」特別企画 ハロウィンを英語の歌や遊びで楽しもう! 仮装もOK! Trick or Treat!?

対象：どなたでも(子連れOK)
料金：500円(各回)
主催：おしみなおこ

17,24日(土)14:30-16:00

全4回 ファッションコース

Tシャツリメイクでライブの衣装を作ろう♪全4回コースのレッスンを通して、自分だけのファッションアイテムを作り、最終日ファッションショーを開催します。

※9/12,10/17,10/24,11/21の4回コース

対象：小学生以上
料金：2,000円(4回分)
主催：こまちぶらす

20日(火)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

23日(金) 10:00-12:00

不登校ひきこもりの親ができる事 ほんとひと息金曜日

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ます。10月はおしゃべり会です。

対象：大人のみ
料金：550円
主催：こまちぶらす

29日(木) 10:00-11:30

ママと赤ちゃんのハーフバースデー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(金) 16:20-17:20

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ょう。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

28日(水)16:00-17:30

ごはんのたね

秋冬コース②(主菜)はしゅうまい作りに挑戦!せいろを使って「蒸す」という調理法を学びます。デザートには、なめらか蒸しプリンも作ります♪

※9/30,10/28,11/25,12/23の4回コース(単発参加も可)

対象：小学生以上
料金：3,500円～(材料費込み)
主催：食育インストラクター 足立裕子

9日(金) 13:00-14:30

ケアラーズカフェえんがわ子育て×介護について話そう

親の介護やダブルケア経験者の「声」を元に、感じたことや今思っていることなどを話してみる会です。「3枚の葉っぱ」という対話のワークショップを行います♪

対象：どなたでも(子連れOK)
料金：550円
主催：こまちぶらす

13,27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(木) 10:00-10:50

植物を味方にナチュラルケア☆アロマ保湿クリーム作り

赤ちゃんからシニアまで幅広く寄り添ってくれるエッセンシャルオイルを使い、秋にぴったりの保湿クリームを作ります。癒されながら、家族でお肌ケアをしてみませんか?

対象：大人のみ
料金：2,500円
(1ドリンク付き、材料費込み)
主催：こが あいこ

16日(金)①10:00-11:00②11:10-12:10

育児や介護でお疲れ様の方へ ほんと一息しませんか?

今回は水素吸入45分の体験ができます。副作用がないので、初めての方でも安心してご利用頂けます。ご参加お待ちしております。

対象：介護している方、
産後1年以内の方(子連れOK)
料金：3,000円
主催：林 莉衣

6日(火) 10:00-10:50

生前贈与、やってみただけ…これで合ってる?

「年間110万円までなら非課税って聞いたけど…」 「とりあえず子どもに渡してみたけど、これで大丈夫?」生前贈与の基礎と保険を使った賢い準備の考え方を学びましょう!

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

7,21日(水) 14:30-16:30

水曜日の本だな

水曜日のカフェタイムはミニ図書館に!自由に本を手にとってお過ごしください。お気に入りの本があれば貸出しもできます。ふらっとお立ち寄りください。

対象：どなたでも(子連れOK)
料金：無料(別途1ドリンク代)
主催：こまちぶらす

19日(月) 10:00-10:50

固定費が変われば暮らしが変わる!

固定費を変えるだけで暮らしは大きく変わります。住宅ローンからはじめる家計の見直しポイントをやさしくお伝えします!

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

21日(水) 10:00-12:20

月イチ整体院(子連れで行ける&お一人さま也大歓迎)

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～
(ご予約特典、割引あり)
主催：氣功整体めぐりて

27日(火) 10:00-10:45

癒やしの美文字カフェ

小筆を使い、好きなことばや大切なご家族、ペットのお名前、好きな歌詞などなど、ご自由にポストカードに書いて頂きます。楽しいアート書道の時間です!

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

1,15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

4日(日)10:00-15:00

こまちの小さな秋まつり

お子さまと一緒に楽しむこまちの秋まつり♪ワークショップやハンドメイド雑貨の販売出店、キッズ作家さんも販売します!当日限定ランチメニューもお楽しみ。

対象：どなたでも(子連れOK)
料金：入場無料
主催：こまちぶらす

16日(火) 10:00-10:50

生前贈与、やってみただけ…これで合ってる?

「年間110万円までなら非課税って聞いたけど…」 「とりあえず子どもに渡してみたけど、これで大丈夫?」生前贈与の基礎と保険を使った賢い準備の考え方を学びましょう!

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

9,16日(金)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!思わず笑ってしまおう!?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