comachi café



こまちカフェでは、暮らしを楽しみたい方や子育て・介護などで誰かをケアしている方に向けてイベントを多数開催しています。4月は、始まりの季節。何かを始めるきっかけに、 イベントに参加してみませんか?イベントを開催したい方も大募集中です。rsp@comachiplus.org にご連絡ください。

心地よい抱っこと抱っこ紐の付け方講座

赤ちゃんが心地よい姿勢での抱っこと快適な

対
妊婦さん

申 問 https://airrsv.net/manmaruyoga/calendar

夢の宝地図作成講座&ライフプランセミナー

実現のためのライフプランについても考える今回限りの

楽しく夢の宝地図 (ミニ) を作りましょう♪

抱っこ紐の使い方をお伝えします。

場 イベントスペース 定 5組

ママも体も楽になりますよ。

ワークショップ

(心の (単発)

親子(1か日半~歩き始め頃)

ワークショップ

單発

ワークショッフ

での「単発」

対 妊婦さん 親子(1か月半~歩き始め頃)

門27月軍発

- ●イベントは予約制です。参加前に申し込みましょう。●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で当日開催されない場合があります。

(水) 11:30-12:15

料 700円

(木) 10:00-12:00

特別コラボ企画です!

(zk) 11:30-12:15

料 700円

(火) 10:00-11:30

(金) 13:00-15:00

確定拠出年金セミナー

場 イベントスペース 定 8名

料 1500円 対 人生を楽しみたい方

申 問 こまちカフェ 070-5562-9555

心地よい抱っこと抱っこ紐の付け方講座

赤ちゃんが心地よい姿勢での抱っこと快適な

申 問 https://airrsv.net/manmaruyoga/calendar

確定拠出年金(個人型)が、専業主婦、公務員の方を含め

基本的な事からわかりやすくご説明いたします。

|料|| 無料 1ドリンク付 |対|| どなたでも(子連れOK)

| 問 cafeyoyaku@outlook.jp (丹治・石塚)

イベントスペース 定 5名

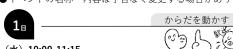
こまちパートナー登録説明会

60歳未満の全ての方がご利用できるようになりました。

抱っこ紐の使い方をお伝えします。

場 イベントスペース 定 5組

ママも体も楽になりますよ



(水) 10:00-11:15

ママも赤ちゃんもリフレッシュ♪ママ&ベビーヨガ

しっかりママヨガ、たっぷりベビーヨガ♪ ママと赤ちゃんどちらも満足のクラス。 第2子以降もOK!

場 イベントスペース 定 7組

親子(1か月半~よちよち歩き頃) 料 2500円 対 妊婦さん(16週以降) 申問 https://airrsv.net/manmaruyoga/calendar

子どもと一緒に

からだを動かす

(水) 10:00-12:10

手形アート&ベビーマッサージ

赤ちゃんの成長記録にもなる手形アートと 赤ちゃんとママが楽しめるベビーマッサーシ の2つが体験できるイベントです。

場 イベントスペース 定 6組

|料||3500円||対||親子(2か月~1歳頃) 申問 babymama.peekaboo@gmail.com(佐々木綾子)

15_□

(水) 10:00-11:15

おうち遊びがもっと楽しくなる♪ベビーヨガ

1ヶ月半~よちよち歩きの赤ちゃんとママに。 一緒に遊びながら全身を動かす体操で、 元気な体の基礎を作ろう!

場 イベントスペース 定 7組

料 2100円 対 親子(1か月半~よちよち歩き頃) 申 問 https://airrsv.net/manmaruyoga/calendar

(月) 13:30-15:00

産後1か月ママの会~ママのための「じぶん」時間~

1か月健診を終えた赤ちゃんとママが集まり、ゆっくり お茶を飲みながら過ごす「じぶん」のための時間です。

場 イベントスペース 定 8組

料 無料 対 産後1か月~4か月の親子 | 申 | 問 こまちカフェ 070-5562-9555

主催 (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~ 4月はおしゃべり会です。新しい学年でのスタート。

お子さんの変化に一喜一憂の毎日かもしれません。 お話しすることで少しほっとしませんか。

場 イベントスペース 定 10名

〜 1940 対 小・中・高校生年代の子の親 対 不登校経験者支援者(応相談) カフェ 070-5562 0555 料 550円 申問 こまちカフェ 070-5562-9555



つながる

場 イベントスペース 定 8名 料 550円



こまちぷ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♪



活動する





(zk) 13:00-14:00

ウェルカムベビーおしゃべりタイム

テーマ【赤ちゃんとの生活】 同じ0歳児のママパパ同士でゆっくりお話しして心を軽く してみませんか?★リーフレット持参で1回無料

場 イベントスペース 定 10名 料 550円

戸塚区在住0歳児 の親(兄弟同席可) | 申 | 問 こまちカフェ 070-5562-9555

からだを動かす (金) 10:00-11:10

ママの体がラクになる♪マタニティ産後ヨガ

子どものためにずっと元気でいたいから! 妊娠・産後の体の変化に合わせて、体と心を ほぐしてゆるめて強くします。

場 イベントスペース 定 6名

おひるねたいむ

対 妊娠中(16週以降) 産後ママ(産後1か月半~) 料 2000円 申 問 https://airrsv.net/manmaruyoga/calendar

15⋴ (V) (A) (水) 12:30~

ランチを食べておなかいっぱいの方、寝不足の方、少し 疲れぎみの方など、お子様と一緒にお昼寝しませんか?

場 イベントスペース 対 女性とお子様 料 お休みの時間15分につき 300円

問 mayametua@gmail.com (島崎麻矢)

ワークショップ (水) ①10:00-11:00 ②11:10-12:10

赤ちゃんへの手作りプレゼント♪ TinyTeeth™歯固めワークショップ

赤ちゃんがお口に入れても安心・安全な資材を使って、 歯固めやシューズクリッパーをつくります。

場 イベントスペース 定 各回5組 |料| 2500円~

(火) 10:00-10:50

対 どなたでも

|申||問| poche.yokohama@gmail.com (なかじゅう)

ワークショップ

ママも赤ちゃんもうれしいおんぶをしよう! gran mocco体験交流会(ランチ会あり)

赤ちゃんの発育を促す高い位置でのおんぶ紐 が体験できます。ランチ会もあります。

場 イベントスペース 定 3名 料 2000円1ドリンク付 対 妊婦さん 親子(首すわり後~1歳半頃)

申問 https://airrsv.net/manmaruyoga/calendar

場 | =開催場所 | 料 | =参加費 | 定 | 三定員 | 対 | 三イベント対象 | で | 一赤ちゃん歓迎!泣いても大丈夫!なイベント

= ランチ交流会のあるイベント

学びあい

WEBからはこちらの

イベントカレンダーで

ORコードの読み取りができない場は

http://comachicafe.com/event

(木) 10:00-12:00

あみカフェ

かぎ針編み、棒針編みなど問わず、自分の編みたいもの を自由に編んでいただけます。

初心者、赤ちゃん・お子様連れ大歓迎。 場 イベントスペース 定 10名

料 1800円 対 どなたでも

|申||問| https://www.kokuchpro.com/event/amicafe0402/

からだを動かす (N) 100 (金) 11:30-12:10

まずはやってみよう♪ベビーヨガ体験クラス

ママと赤ちゃんが一緒にできるベビーヨガの 初回体験クラス。

首すわり前からハイハイ頃まで。 場 イベントスペース 定 6組

料 1500円 対 親子(1か月半~ハイハイ頃) 申 問 https://airrsv.net/manmaruyoga/calendar

(木) 9:50-10:50

簡単!入れるだけ! + 雑穀lesson

いつものご飯に入れるだけ。それだけで栄養価がアップ する、美味しい雑穀を紹介します。毎日の食事の話、雑 穀のおすすめポイント、選び方などお話しします。 場 カフェスペース 定 10名

| 料|| 1500円1ドリンク付 | 対|| どなたでも(子連れOK)

申 問 cafe_meguri_ai@yahoo.co.jp (宮田)

子どもと一緒に (N) (木) ①10:00-11:00 ②11:00-12:00

おひるねアート撮影会 (季節のテーマ)

赤ちゃんの寝顔も笑顔も(泣き顔も♪)可愛く残す おひるねアートの撮影会です!お子様の"今"しかない 表情、笑顔、泣き顔、可愛く残しませんか? 回然回

場 イベントスペース 定 各回4組 料 2000円 対 親子(0~3歳頃)

申間 http://ameblo.jp/ohiruneart-margaret/

(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 定 5名 | 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)

テーマは「発達障害を持つ子どもと集団生活」 公認心理師の三沢俊子氏が解説をします。

場 イベントスペース 定 10名

申問 こまちカフェ 070-5562-9555



暮らし 門が見解発

5

(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 定 5名 | 料 無料 1 ドリンク付 | 対 どなたでも(子連れOK)

| 同 cafeyoyaku@outlook.jp(丹治・石塚)

(木) 10:00-12:00

3⋴ `

あみカフェ かぎ針編み、棒針編みなど問わず、自分の編みたいもの を自由に編んでいただけます。

初心者、赤ちゃん・お子様連れ大歓迎。 場 イベントスペース 定 10名

(24⊨

料 1800円 対 どなたでも

|申||問| https://www.kokuchpro.com/event/amicafe0416/

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 定 5名

|料|| 無料 1ドリンク付 |対|| どなたでも(子連れOK)

| 問 cafeyoyaku@outlook.jp (丹治・石塚)

ワークショップ

(火) 13:00-15:00

エコナプキンを作る会は、草木染をしたネル生地を使っ て、手縫いで1枚ナプキンを作ります。一緒に作りなが

場 イベントスペース 定 8名

料 1200円 対 エコナプキンに興味ある方

申問 https://kokucheese.com/event/index/591897/

ワークショップ

ケアラーズカフェ『えんがわ』 大切にしたい「私のくらし」について話そう

慶応義塾大学「井庭研究会」のメンバーをゲストに招い て、「たまごのワークショップ」で語り合います。

場 イベントスペース 定 8名

戸塚の情報が

欲しい!

東戸塚

いつもどこで

遊んでる?

(**10**_□)

(金) 11:00-13:00 (時間内の出入は自由です) こまちパーク ~ 0歳児&1歳児&ママパパ&マタニティさんウェルカム!~

0歳児・1歳児とそのきょうだい児とママパパ、マタニティの方限定で、イオンスタイル東戸塚 3 F、 リパブーひろ ば (素足で遊べる緑のひろば) を使って交流&情報交換をします。皆さんのつながりをサポートするスタッフがい

ますのでおひとりでも安心してお越しください。 場リパブーひろば

料 無料 対 0歳児・1歳児とそのご家族、妊娠中の方 問 NPO法人こまちぷらす 045-443-6700

10日は、戸塚で生まれた赤ちゃんにプレゼントする 「背守り」を縫う会も開いています。

\手ぶらで参加できます♪どなたでもどうぞ!/

イベント でこぼこの会 紹介 発達が気になる子のお話や支援のお勉強をする会

「なぜじっとしていられないの?」「発達障害って何?」「誰に相談すればいいの?」でこぼこの会では、子 どもの発達が心配なお母さんのお話を聞く「お話の会」や、発達障害についての「勉強会」を開いています。 先輩ママが子どもに関するお悩みを持つお母さんたちと、お茶を飲みながらおしゃべりしたり、育児のコツ、 地域の情報などをお話ししたりしています。障害のある子に関わっている方、発達障害について知りたい方へ 向けて勉強会も開催しています。お話し中、お子様を見守るスタッフもいます。お気軽にご参加ください。

でこぼこの会の内容や今後の予定はブログで。LINE@で次回の予定や地域の発達障害関連の講演会やイベント情報を送っています ブログ▶ https://ameblo.jp/dekoboko-comachi/ LINE@ ID▶ 060jqfpe

手づくり雑貨

お持ちください♪お時間の前におトイレをお済ませください。授乳室・おむつ替えコーナーがあります。質問等はスタッフにお声かけください。 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

安心参加のコツ!・・・お子様連れ歓迎でも、託児や見守りのないイベントが多数あります。時間の過ごせるおもちゃなどを(お名前を記入して)

ブログ こまちぶらすの 事業を紹介

こまちぶらす

国都特殊

Facebook 出来事を紹介

子谜

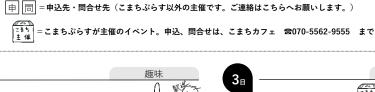
カフェの

こまちカフェ

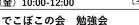
Instagram カフェの日常

マルシェhaco+ Instagram 雑貨紹介









「佐々木正美ノート」を使っての勉強会パート3

料 880円 対 大人







ら、いろいろおしゃべりしましょう。



