

《 編集・発行 》 NPO 法人 子育てサポーター・チャオ

〒343-0047 埼玉県 越谷市弥十郎 670-5

TEL/FAX 048-971-3808 (受付 火曜～金曜 13:30～16:00)

http://koko-chao.com/

E-mail: sapo@koko-chao.com

ほっと越谷 第17回七夕フェスタ

ママのメノポーズケア ～健康・美アップ・更年期予防改善～

日時: 7月5日(金) 10:00～11:30

場所: 越谷市男女共同参画支援センター

「ほっと越谷」セミナールーム

講師: メノポーズケア認定インストラクター

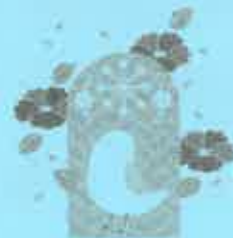
渡辺ひとみ さん

対象: 子育て中の方(大人のみでもOK)

* 動きやすい服装でお越しください

定員: 15組(申し込み順)

参加費: 無料(駐輪・駐車場は有料です)



昨年、フェリーチェの講座で行い、とっても好評でした♡
子育て中は後回しになりがちな自分のからだメンテナンス。この機会にぜひ!

《申し込み・問い合わせ》下記のいずれかにお申込みください

◆チャオ事務局◆

TEL/FAX 048-971-3808

(電話は火曜～金曜 13:30～16:00)

E-mail sapo@koko-chao.com

メールで申し込みの方は、氏名・連絡先を

書いて(件名:七夕フェスタ)をお願いします。

◆ほっと越谷◆

TEL 048-970-7411 (電話と来所で受付)

～子育てママをサポートします♡～

県民健康福祉村でリフレッシュ!

福祉村で、平日の午前中の2時間程度、リフレッシュしてみませんか?

ジョギングやプール、テニスの他、スタジオではヨガや骨盤エクササイズなど、おすすめスクールもたくさんありますよ～!



～ベビールームを上手に活用して～

その間、お子さんはベビールームでチャオスタッフが
お預かりします。

ベビールームにはたくさんのおもちゃがあります。いっぱい遊んで、元気にリフレッシュしたママを待ってま～す♪



☆日時☆ 火曜日～金曜日 10時～13時 (予約制)

☆対象年齢☆ 生後3か月～未就学児

☆お申込みお問い合わせは、県民健康福祉村へ

県民健康福祉村 ときめき元気館 TEL048-963-7111

みんなのひろばフェリーチェからの
お知らせです



『プレママ&ベビーのひろば』

4月から金曜日も月に1回、開催しています

★原則、第1・第3木曜日、第2金曜日

金曜日は出張ひろば(ほっと越谷)です

★10:30～13:15

プレママ&7か月までのベビーのひろば

★13:30～15:30

8か月～1歳未満のベビーのひろば

6月は5日・13日・19日です♡



よちよちベビーに囲まれて
プレママさんもひろばデビュー
してみませんか?

フェリーチェの詳細は裏面参照♪

チャオスタッフメンバーになりませんか?

子育てを終えた方や、子育て中だけど子どもが幼稚園や学校
に行っている間・・・、
ちょっと時間ができたら、ぜひチャオメンバーに
入ってみませんか?



あなたの力を貸してください。
お待ちしております♡

お問い合わせは、チャオ事務局まで

- ・ミッション(子育てしやすい社会をつくる、子育て応援団)に賛同して下さる方なら、どなたでもOK!
- ・資格の有無は問いません
- ・研修あり
- ・園や学校の行事を優先できるので安心!
- ・あなたのライフスタイルに合わせて…♡
- ・講座やセミナー時の一時保育を中心に活動しています
- ・最短で1時間から、4時間くらいまでのお仕事です
- ・有償のボランティアです

みんなのひろば フェリーチェ (越谷市子育てサロン)

子どもを遊ばせたい、お友達をつくりたい、子育て情報が知りたい、相談をしたい... そんな時はどうぞおでかけください。専門講座やおしゃべりサロンもやっています。

火曜日、木曜日、土曜日 10:30~15:30 コープみらい コープ北越谷 コープメイト2階

ほっと越谷にて、出張ひろばを開催しています。

金曜日 10:30~15:30 北越谷駅東口「パルテきたこし」ビル3階

フェリーチェ携帯 080-2244-9805 (火・木・土 10:00~15:30)

E-mail felice@koko-chao.com ブログ http://www.voluntary.jp/weblog/myblog/1750



ホームスタート・こしがや(家庭訪問型子育て支援)

0~6歳児のお子さんが一人でもいる家庭を対象に、研修を受けた先輩ママ(ホームビジター)が無料で訪問します。

ブレママ版もありますので、初めてお産を迎える方も、ご利用いただけます。

1週間に1回2時間、全4回を基本として訪問します。

フェイスブック、ツイッター、ラインにて、チャオの講座やイベントのお知らせなどを、随時更新しています。

県民健康福祉村 ときめき元気館
ベビールーム

さわやかな汗を流しましょう!チャオスタッフがお子さんをお預かりします。

生後3ヶ月~未就学児まで

火~金曜日 10:00~13:00

※お申込みお問い合わせは、
県民健康福祉村 048-963-7111

おはなし会

絵本、パネルシアター、ペープサートなど。

イオンレイクタウン MORI

3階赤ちゃん用品売り場にて

火曜日 10:30~11:00

赤ちゃん相談

身長、体重を測れます。(20キロ、90cmまで)

相談も受け付けます。

イオンレイクタウン MORI

3階赤ちゃん休憩室にて

土曜日 12:00~17:00

広告

越谷ヨガ教室

★ヨーガ・セラピーShanty★

心と体をリフレッシュしたい あなたへ

運動が苦手・体が硬い方からご高齢の方まで、どなたでもできます。

託児付レッスンもあります!



気持ちいい動きだけの90分・・・
でも実はすごい運動量。
さまざまな身体の不調の原因と向き合い、
今を乗り切るお手伝いをさせていただきます。

【日時・場所】

- ①火曜日 10:30~12:00 @谷中町
- ②水曜日 10:00~11:30 @東大沢
- ③木曜日 10:30~12:00 @東越谷 ☆託児付き!!
- ④土曜日 10:30~12:00 @谷中町

【参加料】

¥5,000 (月4回)・当日券¥2,000 (1回分)

詳しくはホームページをご覧ください◎

http://shanty-yoga.com/

☎ 080-6022-6465

* yoga.therapy.shanty@gmail.com

* 講師 丸山麻子

(社) 日本ヨーガ療法学会認定ヨーガ療法士



子育てサポーター・チャオ 🔍

フェイスブック、ツイッター、ラインやってます!
チャオの講座やイベントのお知らせ情報、フェリーチェのブログや講座情報などなど・・・
随時、更新しますので、活用してみてくださいね♪



子育てサポーター・チャオ で検索
してみてください!



フォローお待ちしております。

いいね! ちよろしくね♡

