



子ども・おとな未来ニュース



★スポーツの秋です★

最近の子どもたちは、握る力が弱いと言われています。ペットボトルの蓋を開けられない子もいるそうです。また、生活の中で雑巾を絞るなどほとんどありませんよね。近頃の水道の蛇口もレバー式が多いです。生活様式が便利になっている反面、体づくりの面ではどうかと思うことが多々あります。握力と骨を育てる意味で、公園などで鉄棒・雲梯・登り棒などでぶら下がったり、登ったりして遊んでみましょう！

また、過ごしやすいこの季節に、ご家族で楽しんでみてはいかがでしょうか？



チョコ美 大人のストレッチ

女性のための心と身体に
優しいストレッチ教室です

日時: 11月24日(木)

10:00~11:30

場所: 健幸工房シムラ「郷の家」
青梅市新町 5-16-19

参加費: 1500円

※子ども保険料別途 100円

※託児申込み 11月17日(木)まで

講師: 原 愉美子

申込み: y.hara@kodomomirai-ome.com



11月27日(日)
10:30~15:00
楽しいと美味しいがコラボ(〜♪)開催
おもちゃのセレクトショップ「木のおもちゃチツタ店」
& 絵本と大判焼き「トロフィー」
inコミュニティテラスみらい館プラス
青梅市新町5-32-15シムラビル1階
主催・問合せ:NPO 法人青梅子ども未来
☎:0428-78-0762(10時~16時)

心と身体を整える
アロマセラピー

季節やライフステージの変化に役立つセルフケアをお伝えします。
お好きな香りで簡単なアロマクラフトも楽しみましょう。

11/26(sat)
10:00~12:00

コミュニティテラスみらい館プラス
会費: 各回 ¥3,000
定員: 6名(大人)

講師: 小平 有紀

アロマセラピスト
アクティビティディレクター

11/26(sat) ホルモンバランスで艶やかに
*ハンドセラム(美容液)
*1月の講座もお申し込みいただけます。お早めどうぞ。
*今回のクラフト: ハンドセラム 詳細・お申し込みはホームページで!

イベント@コミュニティテラス みらい館プラス

ボードゲームcafe 11.19(Sat)
ワラエル 10:00~12:00

*開催は、状況により変更になる場合がございます。
最新情報は、青梅子ども未来HPをご確認ください。

対象: 高校生以上
定員: 先着8名
参加費: 高校生 ¥550
(全て税込) シニア(60歳以上) ¥880
一般 ¥1,100
持ち物: 遊び心

今回の推し!
ペンギンパーティ
ザ・ゲーム

主催: わくわく遊び隊

自主サークルに移行しました!!

【親子スキンシップサークル】

同じ年齢・月齢のお子さんと一緒に
遊びながら、お互いの
成長を見守りませんか?
対象: R3.10.1~R4.4.1 生まれ

参加者 募集中!

🍎 今井 りんご: 今井市民センター(木曜日)
対象: R3.4.2~R4.4.1 生まれ
🐻 梅郷 こぐま: 梅郷市民センター(水曜日)
*時間=いずれも 10:00~11:30
★市外の方も参加OK!

他のクラスも参加者募集中♥詳細はお問い合わせください
[申込み] skinship@kodomomirai@-ome.com