



特定非営利活動法人青梅子ども未来

2024年

子ども・おとな未来ニュース 5月



ストレスサイン

この春から学校や職場で新しい生活をスタートさせた人も多いことでしょう。1ヶ月が過ぎ、それぞれの環境に慣れた頃だと思いますが、まだまだ緊張することもあるのでは・・・？

不安でイライラする、気分が落ち込む、食欲がなくなる、よく眠れない等は、心と身体からの「ストレスサイン」。自分では気づきにくいものです。ストレスサインに気づけば、適切に休むことができるようになります。

ストレスは必ずあるものと認識して、早めにサインに気づき、上手に付き合うことができるように、心がけておくといいですね♡



～親子の絆づくりプログラム～

きょうだいが生まれた！

BP2

申し込み
受付中！

プログラムテーマ

- ①新しい出会い ②子どもとの関わり方 ③子どもの心の発達と「しつけ」
- ④私のストレス ⑤親として、より良く生きる

日程 5月14日・21日・28日・6月4日・11日(火)

対象 就学前の上のお子さんと、生後2か月～8か月の

第2子以降の赤ちゃんがいるお母さん

(概ね令和5年9月15日～令和6年3月14日生まれ)

上のお子さんを預けてくれることが可能な方

(一時預かり等ご紹介いたします)

上の子の悩み(T.T)
リフレッシュ
したい！

会場 青梅市子育て支援センターはぐはぐ内 和室

時間 10:00～12:00

申込み 青梅市子育て応援課へ

BP2 申し込み用
二次元コード→

0428-22-1111(代) 内線2142



一緒に学んで一緒に遊ぶ現代版寺子屋

会員 大募集!!

Vivo くらぶ

理解度に合わせた個別指導だけでなく、
伝統文化体験や社会見学など充実した
プログラムで開催しています

月	My ステージ
水	ひよこ・けやき
金	ほぶら・パワフル



申込はこちらから→



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：5月23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

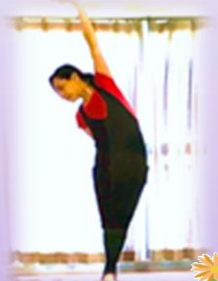
参加費：1500円

※子ども保険料別途 100円

※託児申込み5月16日(木)まで

講師：原 愉美子

申込み：y.hara@kodomomirai-ome.com



楽しく遊んで学んで♡大人の学び三講座

各講座1コマから複数コマ受け付けます。 * 詳細はホームページをご覧ください

♪～遊び力UP! あそぼゼミ～♪

日時:全6回 奇数月第2日曜 10:00～12:00

① 5/12 発達に特性のある子どもの遊び

② 7/14 ぐりとぐら(大2体)人形制作 10:00～14:30

③ 9/8 ぐりとぐら(ミニ2体)人形制作

④ 11/10 ボードゲームと高齢者フレイル・ケア

⑤ 1/12 すこいぞ! 赤ちゃんの発達とおもちゃ

⑥ 3/9 伝承遊びと多世代交流

定員:大人8名(3名より開講)

参加費:①③④⑤⑥3,500円 ②4,500円

(資料、材料費・ワンドリンク付き)

講師:稲葉恭子・栗原久美子・石川くに子

(遊びと学びの種蒔き舎講師)

* 申し込み 申込みフォームより



暮らしの中のアロマセラピー

日時:全5回日曜 10:00～12:00

① 5/26 親子で楽しむ手こね石けん

② 7/28 クレイパックでお肌すっきり

③ 9/15 アロマクリームでお肌しなやか

④ 10/27 介護のためのアロマセラピー

⑤ 1/26 香を楽しむ蜜蝋クリーム

定員:①親子6組(3組より開講)

②～⑤大人8名(3名より開講)

参加費:①7,500円 ②～⑤3,500円

(材料費・ワンドリンク付き)

講師:小平有紀(アロマセラピスト)

* 申し込み 申込みフォームより



羊毛フェルト 予告

日時:全4回日曜 10:00～

① 6/23 フェルトポーチ

② 9/22 アクセサリー

③ 11/24 招き猫

④ 3/23 指人形

定員:大人8名

(3名より開講)

参加費:①③3,800円

②④3,500円

(資料、材料費・ワンドリンク付き)

講師:合田由起子

(羊毛フェルト講師)

* 申し込み 申込みフォームより



2024年度 青梅市子育て 親子スキンシップ教室 参加者募集
 青梅市子育て支援事業 応援課主催

クラス	対象年齢	場所	開講日	曜日
新町いちご	R2.4.2~R4.4.1生まれのお子さんと保護者	新町市民センター	R6.5.10	(金)
大門バンダ	R3.4.2~R5.4.1生まれのお子さんと保護者	大門市民センター	R6.5.8	(水)
成木たんぽぽ	R3.4.2~R5.4.1生まれのお子さんと保護者	成木市民センター	R6.5.9	(木)
今井うさぎ	R4.4.2~R5.4.1生まれのお子さんと保護者	今井市民センター	R6.5.7	(火)
新町もも	R5.4.2~R5.9.30生まれのお子さんと保護者	新町市民センター	R6.5.14	(火)
今井りんご	R5.10.1~R6.4.1生まれのお子さんと保護者	今井市民センター	R6.7.5	(金)
青梅コアラ	R6.4.2~R6.6.30生まれのお子さんと保護者	S&Dたまぐーセンター	R6.10.3	(木)
梅郷こぐま	R6.7.1~R6.9.30生まれのお子さんと保護者	梅郷市民センター	R7.1.15	(水)

★運動遊び・リズム遊び・読み聞かせ・おもちゃ作り・季節の行事など、年齢にあった内容で、親子一緒に活動します♪
 ★開催日・申込方法など、詳細は 広報おうめ 4月1日号をご覧ください
 ★定員に満たないクラスは随時申し込みを受け付けています
 ★0歳児クラスは月齢で分かれています
 ★今井りんごの募集は5月、青梅コアラ・梅郷こぐまの募集は年度途中で行います
 *申し込み・お問い合わせは
 青梅市役所・子育て応援課・子育て推進係
 ☎ 0428(22)1111



日本財団助成事業「子ども第三の居場所」
 小・中・高校生のためのフリースペース

み ら く る

毎週：火・木・土（14時～19時）
 定員：15名程度 遊びにきてね♪
 場所：コミュニティテラスみらい館プラス
 利用無料・予約不要・過ごし方は自由

Supported by THE NIPPON FOUNDATION

子ども第三の居場所

※楽しいイベントも計画しています
 ※キャンディタイムもお楽しみ♡

ママの笑顔がいちばん大事。

託児付き！
ママリラク
 Aroma
 ハーブボール
 骨盤ケア
 フットマッサージ

Menu
 ハーブアロマ(首筋) 20min ¥3,000
 アロマボディ 50min ¥6,500
 ボディケア(もみほぐし) 20min ¥2,500
 ボディケア(もみほぐし) 50min ¥5,000
 骨盤ケア 20min ¥3,000
 骨盤ケア 50min ¥6,000
 フットケア 20min ¥3,000
 フットケア 50min ¥6,000
 *タイム式マッサージはしばらくお休みいたします。

5/6(mon)
 5/13(mon)

ご予約はこちらから

オンラインで寄附をお振込みいただけます
 こちらの二次元コードから→

★★『ご寄附』のお願い！★★

【個人会員】—□1,000円(3□以上)
 【法人・企業会員】—□10,000円(1□以上)

特定非営利活動法人青梅こども未来
 〒198-0024 青梅市新町5-32-15 シムラビル1階
 コミュニティテラスみらい館プラス
 電話：0428-78-0762 (10:00~16:00)
 HP：https://kodomomirai-ome.com/
 みらい館総利用者数 74,664人 (4月1日現在)
 since2003.11.21

法人・企業の皆さま、いつも応援ありがとうございます

幸せに暮らせる家をご提案

礎守工房 シムラ

〒198-0024
 青梅市新町5-4-8
 電話：0428-31-5550
 FAX：0428-31-2221
 HP：sumitai-ie.jp

社会福祉法人
コロロ学舎

〒190-1221
 西多摩郡瑞穂町
 箱根ヶ崎武蔵野 940
 電話：042-568-0966
 問合せ：www.kololo.net

職員募集中
 詳しくは HP より
 お問い合わせください。

国際ソロプチミスト青梅

SOROPTIMIST
 Best for Women

コミュニティテラスみらい館プラス アクセス

★JR小作駅東口より徒歩20分
 ★西東京バス 河11系統
 小作駅東口～河辺駅北口行き
 露町新町バス停 下車
 宮の前バス停 下車
 どちらのバス停からも徒歩2分程度
 ★駐車場
 当館前に3台分有
 みらくる開催時は
 駐車場になります

このニュースレターは、埼玉県立入間わかさ高等特別支援学校の生徒たちが、将来の就労に向けた授業の一環として、印刷・製本しています。

青梅こども未来は「この街で子育てしたい！ずっと暮らしたいと思える街づくり」をミッションに、多世代交流ができ、子育て・子育て応援からシニアまでを応援する事業を展開中です。「認定NPO法人」を目指して活動しています。特別な政治団体・宗教団体とは関係ありません。

天候や感染症拡大防止・予防のため、予定等が変更になる場合があります。随時、ホームページ等でご確認ください。