

星の子ロツジ

妊婦さん～よちよちの子と保護者



全クラス：ネット予約制

2017/1/10一部改訂

産後ママ&ベビー対象クラス

ベビーヨガ

日時：第1・3月曜日
10:30-11:45

参加費：1回750円(会員500円)

持ち物：飲み物・バスタオル(赤ちゃんを寝かせる人のみ)

ママと一緒に赤ちゃんと体操しましょう～♪ママとのスキンシップで免疫力もアップ♪楽しい時間を一緒に過ごしましょう！



ママヨガ

(妊婦さん&産後2か月以降)

日時：第1・3火曜日
第3木曜日
10:30~11:45

参加費：1回750円(会員さんは500円)

持ち物：飲みもの、バスタオル(赤ちゃんを寝かせる人のみ)

*妊婦さんは事前に医師にヨガをする事を伝え許可が下りた妊婦さん。参加時『マタニティヨガ参加同意書』をご記入いただきます。



赤ちゃんとお手てで会話

日時：第4金曜日
10:15-11:05

参加費：1回750円(会員500円)

(産後5ヵ月位～お勧め☆)
まだお話ができない赤ちゃんでもママやパパに伝えたい事がいっぱい♪お手てで会話をしませんか？

急なお休みの連絡はfacebookにて連絡させていたいています。ご参加前にfacebookをチェックして来てください♪



きらきらピラティス☆

(産後2ヵ月～)
日時：第1水曜日
11:00~12:00

持ち物：飲みもの、バスタオル(赤ちゃんを寝かせる人のみ)
参加費：1回750円(会員500円)

*イキイキとした先生と一緒に過ごすピラティスは、ゆったりとしながらも、元気をもらえます♪

ベビーマッサージ(五感刺激)

日時：第1・第3火曜日
13:30~14:15

参加費：1回750円(会員500円)

持ち物：バスタオル

わらべ歌を歌ったり、ご本を読んだりして五感を刺激しながらマッサージをします♪

ベビーマッサージ(アロマ)

日時：第4水曜日
10:30-11:30

参加費：1回500円

持ち物：バスタオル・筆記用具

会場いっぱいに入浴剤の香りでも包まれます。赤ちゃんもお母さんもゆったり癒されます♪

みんなでわいわいベビーマッサージ

日時：第2木曜日
10:00~11:00

参加費：1回500円

持ち物：バスタオル・防水シート

ベビーマッサージで赤ちゃんを癒しつつ、マトークで元気にみんなで楽しみませんか？

予約
&
キャンセル

ホームページの予約フォームより予約。
会員制・先着順

<http://hoshinokokamenoko.wix.com/hoshinoko>

会場

●『亀吉本店』

住所：藤沢市鶴沼海岸7-20-21

●『福祉コミュニティカフェ亀吉』

住所：藤沢市鶴沼海岸7-20-21

カレンダー

(星の子ロッツジ & 亀の子ロッツジ)

月	月	火	水	木	金
1	モンテッソーリ	ママヨガ	ピラティス		
		ベビーマッサージ五感刺激			
2	ベビーヨガ	パステルアート		わいわい 1・ピ・マッサージ	
3		ママヨガ	ドキドキ英語	ママヨガ	
		ベビーマッサージ五感刺激			
4	ベビーヨガ		ベビーマッサージアロマ	親子deフィットネス	赤ちゃんとお手てで会話
			パステルアート (隔月)		

赤文字クラスは
@亀カフェ開催

亀の子ロッツジ



きらきらピラティス☆

日時 : 第1水曜日
11:00~12:00
参加費 : 1回750円(会員500円)

ゆったりと、身体をのびしていきます。元気いっぱいの先生のもとなんだか気持ちも上向きに♪初めてでもご安心を♪

急なお休みの連絡はfacebookにて連絡させていたいています。ご参加前にfacebookをチェックして来て下さい♪

親子deフィットネス ~てくてく・びゅーん~ ~はいはい~ (隔月ずつ)

日時 : 第4木曜日
10:00~11:00
参加費 : 1回750円(会員500円)

対象 : 小学生未満
ボールやフープを使って親子で遊びながら全身を動かします♪軽く汗をかきますのでタオルや水分をご持参ください。

就学前に モンテッソーリ

日時 : 第1月曜日
10:30~11:45
参加費 : 1回750円(会員500円)
対象 : お座り~3歳頃

シュタイナー?自由遊び?モンテッソーリ?色々な教育法がありますね。遊びながら感覚・言語・算数などのお仕事を学んでいきます♪ *4-6才の参加希望はご連絡を♪

ドキドキ英語♪

日時 : 第3水曜日
10:30-11:30
参加費 : 1回750円(会員500円)
対象 : 小学生未満

日本人の先生なのに、発音が入り♪ドキドキする程、ネイティブの人に話しかけられている感覚に!日本語も時々いれながらの進行なので安心♪

胎教☆親子 パステルアート

日時 : 隔月第4水曜日
13:00-14:15
参加費 : 1回750円(会員500円)
対象 : 小学生未満

水曜日午後!幼稚園がない時間帯に開講です♪久しぶりにロッツジに遊びに来ませんか?子ども達の選ぶカラーも前と違うのかも♪

星の子ロッジ 亀の子ロッジ

子どもの能力を十分に伸ばすために子育て「て」ではなく、子育て「ち」をしながら、親も一緒に成長していく、そんな子育て・親育ちの場を参加される皆さんと創っています

対象：妊婦さん～
ねんねの子とその保護者

対象：よちよちの子～
未就学までの子とその保護者

【星の子ロッジのコンセプト】

1. ‘いのち’を輝かせる
2. 感性をはぐくむ
3. しあわせの‘輪’を広げる

【亀の子ロッジのコンセプト】

1. 人と人の中で生きる力を創る
2. 丈夫なところと身体を創る
3. 人を育てる環境を創る

*ボランティアさん募集しています♪ご協力いただける方はご連絡下さい♪

【会場】

◎『亀吉本店』
藤沢市鵜沼海岸7-20-21

◎『亀吉本店』
藤沢市鵜沼海岸7-20-21
*駐車場はありません

【クラスの様子】

『星の子ロッジ』『亀の子ロッジ』で
毎回クラスの写真をUPしています。
こちらもどうぞご覧下さい

facebook

<https://www.facebook.com/hoshinoko.lodge/>

<https://www.facebook.com/kamenoko.lodge/>

【予約申込み】

- * 会員登録制（年会費1200円）
- * ホームページの予約フォームより予約
- * 定員になり次第予約締め切らせて頂きます

<http://hoshinokokamenoko.wix.com/hoshinoko>

【お問い合わせ】

子連れママさん達によるボランティア団体です。子どもに合わせての活動のため、メールでのお問い合わせをお願いします。
*お返事に時間がかかることがあります。

メールアドレス

hoshinoko_kamenoko@yahoo.co.jp

