

# Petit Pas

PetitPas  
4 ~ 5  
2014

「Petit pas(プティパ)」は、埼玉県志木市を拠点に活動する子育て・家族応援サービスステーションです。子育て家族が自分らしく輝き、ゆるやかにつながる相互支援・交流の場を一緒に創っていきませんか?

一般社団法人 プティパ ■相談室■ピアサポート■サロン■セミナー■イベント

【電話】048-423-6701(月~金 9:00~18:00)【メール】info@petitpas-saitama.org

【ホームページ】http://www.petitpas-saitama.org



## 子育てサロン

子育てや家事で息もつかないママたちのリラックスタイム。こころとからだをときほぐす子育てサロンを開催しています。

新規講座開講



### Baby Massage ベビーマッサージ

赤ちゃんの表情に癒される、ゆったりとした時間を過ごしてもらえるレッスンです

- 4/11(金)・5/23(金) 10時~12時[毎月開講]
- 講師:中本緑さん ママの手パパの手主宰
- 対象:生後2ヶ月~歩き出す前までのお子様とママが目安です。
- 会場:ふれあいプラザ志木 ホール(志木駅)
- 上半身と下半身のマッサージを月替わりで交互にレッスン。オイルを使った本格的なベビーマッサージです。



It communicates with a baby's sign.

### サイン育児を楽しもう

まだ、言葉は話せない赤ちゃんも、サインを使って豊かなコミュニケーションの世界を広げましょう。  
【先行予約受付】

- 6月開講予定(3回連続講座) ● 定員:10名
- 講師:中本緑さん ママの手パパの手主宰
- 対象: お子様の月齢に制限はありませんが、目安はお座りができる程度のお子様とその親。(だいたい6カ月~2歳まで)
- 開催日(平日10~12時)及び会場(志木駅周辺)はプティパホームページ・メルマガでお知らせします。



### Aroma yoga アロマヨガ

新講師による  
レッスンスタート

産後のママの運動不足解消とリラックスを目的としたヨガクラスです

- 4/22(火)・5/16(金) 10時~12時[毎月開講]
- 講師:丸山美緒さん 鈴琴家主宰
- 会場:ふれあいプラザ志木 ホール(志木駅)
- 対象:女性限定。お子様同行の場合は、生後2ヶ月~歩き出す前までのお子様とママが目安です。単身参加もOKです。1歳以上のお子様ご同行の場合は、ご相談ください。



### Mama Care ママケア

鍼灸や漢方の視点からの  
オリジナル講座です

鍼灸師が教える、産後のセルフマッサージ。女性のための漢方プチ講座も取り入れ、ふだんの暮らしで手軽にできるセルフマッサージをレッスンします。

- 5/16(金) 10時~12時[毎月開講]
- 講師:野村絵里さん 鍼灸師 ● 定員:8名
- 会場:ふれあいプラザ志木 ホール(志木駅)
- 対象:女性限定。お子様同行の場合は、生後2ヶ月~歩き出す前までのお子様とママが目安です。単身参加もOKです。



### Ballet 見守り保育サポート ママのためのリラックス バレエエクササイズ

クラシックの音楽に乗せて無理のない範囲で体を動かしていきましょう。レッスン後は体がぼかぼか、疲れが取れるのを実感していただけるエクササイズです。

- 5/20(火) 10時~12時[毎月開講]
- 講師:beautyup サークル【Story】Yukoさん Sahoさん
- 対象:女性限定。産後の場合、産後3か月以降経過し、体調が良い方。お子様連れ、単身参加どちらもOKです。
- 会場:ふれあいプラザ志木 ホール(志木駅)
- 定員:10名

### Porcelarts

#### 簡単♪ ポーセラーツで オリジナル作品を作ろう



真っ白なお皿やマグカップに転写紙を貼って、とっても簡単に世界で1つのオリジナル作品を作りましょう♡

- 5月と6月(平日10~12時)に開催。【先行予約受付】
- 講師:高橋麻美さん kokoleka 主宰 ● 定員:8名
- 会場:ふれあいプラザ志木 ホール(志木駅)
- 対象:ポーセラーツに関心のある方は、どなたでもご参加いただけます。お子様のご同行については、ご相談ください。
- 開催日はプティパホームページ・メルマガでお知らせします。

※各プログラムは予約制:事前にお申込みください。※会費等詳しくはホームページでご案内。もしくはお電話や問い合わせフォームでお問い合わせ下さい。※お子様の同行について、ご心配の場合はご相談ください。※ブログにプログラムの開催報告を掲載しています。

Petitpasメールマガジンをご購読ください。開催案内をお知らせしています。

ウラ面もご覧ください

## 人づきあいがもうちょっと楽になりたい ママのためのピアカウンセリング

子育てママには人づきあいの苦勞も多いものです。  
子どもやパートナーや親や親せき、  
ママ同士のお付き合い、職場の人間関係…。  
「あんなこと言わなければよかった」  
「どうしても言いたいこと我慢してしまうの？」  
同じ悩みをもつ仲間と一緒に、  
人づきあいを「もうちょっと」楽にしていきたいと思います。

- さいたまと志木エリアの2ヶ所で月1回開催。
- 随時ご参加いただけます。
- お子様も同行いただけます。

### しき

- 開催日:4/15(火)、5/13(火)
- 時間:13時半～15時半 ●定員:5名
- 会場:一条工務店 住宅展示場(志木駅)

### さいたま

- 開催日:4/7(月)、5/12(月)
- 時間:10時～12時 ●定員:5名
- 会場:武蔵浦和コミュニティセンター



## なかまカフェ 育児休業中のママたちのピアサポート

### さいたま

開催日はお問い合わせください。

月1回金曜日の10時半～12時半を予定。

- 会場:ヘルシーカフェのら「のら広場」  
さいたま市南区鹿手袋7-3-19

レストラン「のら」の広場で、ランチもいただきながら、子育てや育児休業後の生活や仕事について、語り合しましょう



### しき

4/18(金) 5/9(金)10時～12時

- 会場:一条工務店志木住宅展示場(志木駅)

「家は性能」の一条工務店様のご協力により、「夢の家」の快適空間で、仕事と子育ての両立について、話しましょう。



## なかまカフェルポゼ <ちょっと>ブルーなママたちのピアサポート

病氣や障がいを抱えながら、子育てしているママたち。  
自分のこと、暮らしや子育ての心配事を安心して話せる場です。

- 4/11(金) 5/16(金)13時半～15時半
- 会場:一条工務店 住宅展示場(志木駅)

※病氣や障がいのタイプ、通院の有無は問いません。



## なかまカフェ'Papaルポゼ'

### パパのための相談室

産後ブルーやうつ等で療養中のママを家族としてどう支えていけばよいのか? 悩むパパのための相談室です。

- 4/20(日) 5/18(日)10時～12時
- 会場:ふれあいプラザ志木(志木駅南口)

※「産後」、子供の有無不問。奥様が療養中の方。

## なかまカフェ 流産・死産を経験した女性たち



哀しみをひとりで抱えないで…。  
子どもをなくした哀しみや悩み、  
経験をわちあていきましょう。

- 4/18(金) 5/23(金) 13時半～15時半
- 会場:一条工務店 住宅展示場(志木駅南口)

## なかまカフェ 病氣・障がいのあるお子様を育てるママたち



通院や療育を支えながらの子育ての経験をわちあていきましょう。

- 4/22(火)5/20(火) 13時半～15時半
- 会場:一条工務店 住宅展示場(志木駅南口)

## 子育て 家族の相談室



「どうしよう?」  
と感じ続けていたら、  
ひとりで悩まないで、  
まずはご相談ください。

### 「親」のための総合相談窓口です

子どもや家族のこと、仕事のこと、自分自身のこと。  
親となる、親であるために、ひとりの人間として向き合わなければならない課題はたくさんあります。  
ソーシャルワーカー(精神保健福祉士/社会福祉士)がこころと暮らしのトータルサポートを。

- ※相談料等詳しくはお問い合わせください。
- ※プライバシーは何よりも優先して守られます。

## Petit Pas

一般社団法人 プティパ

■相談室 ■ピアサポート ■サロン ■セミナー ■イベント

【電話】048-423-6701(月～金 9:00～5:00)

【メール】info@petitpas-saitama.org

【ホームページ】http://www.petitpas-saitama.org

詳しくはWEBで

プティパ志木

検索



各プログラムは予約制:事前にお申込みください。会費等詳しくはホームページでご案内。もしくはお電話や問い合わせフォームでお問い合わせ下さい。