

北区在住で令和8年4月1日時点で2歳のお子さんを在宅で育てているママへ

参加費

無料

# 在宅子育てママのための 託児付き

# 講座・食事会

～自分を大切にする癒しのほぐし時間～

6 / 17 wed

10:00-13:00  
(受付9:30~9:40)

**in** いろむすびcafe (最寄駅：赤羽駅)  
(中十条4-17-1コトニア赤羽1階)



イヤイヤ期真っ最中のお子さんを在宅で子育てをしている保護者の方の心理的な負担軽減と孤立防止のため、託児付き講座・食事会を開催します。お子さんと一時的に離れて、自分のための時間を過ごしてみませんか

ママのための3つの工夫：

01

## 母子分離イベント

お子さまは、別室にて保育いたします。講座が始まる前にお預かりし、ママたちの食事が進んだタイミングで合流します。



02

## ストレッチで癒しのほぐし時間

「子どもも大きくなってきて、抱っこもしんどい。腰も肩もバキバキ」  
「健康に気をつけたいけど、運動する時間がない」  
そんなママに、ストレッチを通じて身体も心もほぐしていただくストレッチ講座



03

## 手作りランチを食べながらの交流

いろむすびcafe特製！手作りランチをご提供します。ランチ開始30分間は子どもと離れてゆっくりお食事をお楽しみください。  
子どもの学年が同じママと、抱える悩みを共有しながら、交流しましょう。

### ご注意点

対象は 北区在住で、令和8年4月1日時点で2歳のお子さんを在宅で育てているママです。  
※対象となる年齢のお子さんが保育園・幼稚園等に通っていない方のみお申込みいただけます。  
※託児の対象は令和8年4月1日時点で1歳以上の健康状態が良好で、集団保育が可能なお子さん（人見知り可）です。月齢が低いお子さん（令和8年4月1日時点で満12か月未満）については、安全に配慮し、講座中もママと一緒に過ごしていただきます。

本チラシに掲載している写真はイメージです

東京都北区  
NPO法人彩結び



専用の申し込みフォームからお申し込みください！

定員は親子15組です。定員を超えるお申し込みがあった場合、抽選となります。  
抽選結果は申込フォームにご入力いただくメールアドレスへ北区より通知いたします。  
抽選結果は6月5日(金)までにメールでご連絡いたします。

