

北区在住で令和8年4月1日時点で1・2歳のお子さんを在宅で育てているご家庭へ

参加費

無料

ごきょうだいも参加可能

在宅子育て家庭のための

夫婦で子育てを楽しむ！ 講座&親子遊び（ランチ付き）

in リノア北赤羽つながるば。

（東京都北区浮間1丁目3-1リノア北赤羽）
JR埼京線「北赤羽」駅から徒歩3分

11/29 SUN

10:00-13:00

（受付9:40～）



イヤイヤ期を迎えるお子さんを在宅で育てている保護者を対象とした講座です。パパとママは交代で講座に参加し、講座に参加しない時間は、いろむすび親子ひろばスタッフとともにお子さんと遊びや工作をします。パパには子育て経験豊富な先輩パパを迎え、育児の楽しみ方や家庭円満の秘訣をお聞きする講座を、ママには癒しのストレッチ講座をご用意しています。講座が終わったらみんなで手作りランチを食べて交流しましょう！

01 10:00～ パパ向け 子育て講座



子育て経験豊富な先輩パパを招き、子どもの発達段階に合わせた関わり方、パパだからこそできる育児の楽しみ方等についてリアルなお話をいただきます。近い年齢の子どもを持つパパが集まるので、パパ友ができるかも！

※講座中お子様はママと親子遊び（お歌遊び等）に参加いただきます。

02 10:40～ ママ向け 癒しストレッチ講座



「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。

※講座中お子様はパパと親子遊び（工作遊び等）に参加いただきます。

※講座終了後ママだけでランチを食べる時間を短時間ですがご用意予定です。

03 11:50～ みんな揃ってランチ会

ママ・パパの講座が終わったら、みんな揃って、ランチタイム！いろむすび特製の手作りランチをご提供します。子どもの学年が近いご家族と、抱える悩みを共有しながら、交流しましょう。



※写真はイメージです

ご注意点

対象は 北区在住で、令和8年4月1日時点で1・2歳のお子さんを在宅で育てているご家庭です。

（片方が就労している場合も対象）

※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。

※ごきょうだいも一緒に参加可能ですが、親子遊び参加対象年齢は、令和8年4月1日時点で1歳～未就学児（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。当日の月齢でねんねが予想されるお子様は、安全に配慮しママと一緒に過ごしていただきます。また、小学生のご兄弟は待機いただけるお部屋をご用意予定です（ご自身で本やゲーム等ご持参ください。）。

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。

※締切11月5日(木)16時

定員は10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11月9日(月)までにメールでご連絡いたします。

