

横浜市補助事業 親と子の休憩室

はあとハウス通信



2018年 5月



5月

♡ひろば利用時間は10:00~16:00に変更となりました♡

月	火	水	木	金
開所日 月・火・水・木・金 開所時間 10:00~16:00 (土・日・祝祭日お休み)	1 ♡ 10:45~11:45 季節 no クラフト (★予約10名)	2 12:00~ Smile cooking (親子丼・1食100円)	3 憲法記念日 おやすみ	4 みどりの日 おやすみ
7 11:00~11:45 おっぱいセルフケア	8 11:15~11:45 プチベビーマッサージ &ファミリーハンドサイン	9 ♡ 11:00~11:45 わくわくワークショップ (★予約4名)	10 11:15~11:45 TAKAKO 先生の 英語 de あそぼう!	11 ♡ 11:15~11:45 足形パタン! & セルフ de 身長測定
14 11:15~11:45 ピアノ・プチコンサート	15 ♡ 10:30~11:30 寝んね de ごろりんアート (★予約13名)	16 ♡ ママのためのストレスケア講座 11:00~現状の棚卸し 13:15~対処法を見つける	17 スタッフ会議のため おやすみ	18 ♡ 10:45~11:45 ベビーちゃん day
21 10:45~11:45 チョキチョコキ! ペタン! 壁面サークル	22 ♡ 11:15~11:45 足形パタン! & セルフ de 身長測定	23 10:45~11:45 髪師はる no ちょこっと アドバイス(★予約5名)	24 11:00~11:45 ぴよぴよサークル (プレゼント編)	25 11:15~11:45 ブルッキーさん no ふれあいお話し会
28 10:45~11:45 手作りサークル	29 ♡ 10:45~11:45 ベビーちゃん day	30 ♡ 10:30~11:30 寝んね de ごろりんアート (★予約13名)	31 ♡ 10:45~11:45 お誕生会 (★予約)	利用料 会員 200円/1回 ビジター(一般) 400円/1回 入会金1,000円・5月年会費1000円

♡子育てに活かす! 毎日10分ワンポイント講座
 5月のテーマ「怒りイライラ対処法」
 怒りイライラの感情は複雑な構造をしています。その奥に隠された本当の素顔を自覚することで、怒りをうまく伝える方法を学ぶワンポイント講座です。
毎日13:20~13:30
 月曜日「あなたの怒りっぽさテスト」
 火曜日「怒りの特徴・隠された本当の気持ち」
 水曜日「怒りの玉は何色? 思いと現実とのギャップ」
 木曜日「怒りを表現するときの5つのキーポイント」
 金曜日「怒りを伝える効果的な立ち位置・非言語メッセージ」
 担当 手塚 由貴子

♡ママのためのストレスケア講座
 5月16日(水) 11:15~11:45 「現状の棚卸し」
 女性には、さまざまな役割が存在します。主婦業、妻業、母親業、嫁業、娘業、職業の中で、不安に思っていることはありませんか? チェックシートを活用して現状を丁寧に整理してみましょう。
 13:15~13:45 「対処法を見つける」
 8つのストレス対処方法から自分の傾向を知り、具体的な対策を見つける講座です。担当 手塚 由貴子

♡季節 no クラフト ~こどもの日編~
 5月1日(水) 10:45~11:45
 手形や足形をとって、季節行事のクラフト制作をします。
 予約10名 参加費500円

♡ベビーちゃん day
 5月18日(金)・29日(水)
 10:45~11:10 セルフ de ごろりんアート
 マンスリーバースデーやハーフバースデーのセルフ撮影会を開催します。
 11:15~11:45 ベビーちゃんとママのおしゃべり交流会

♡わくわくワークショップ
 5月9日(水) 11:00~11:45
 プリキフラワーアレンジを作ります。
 ※サンプルは、ひろばでご覧いただけます。
 予約4名 参加費300円 担当 天明 紀子

♡お誕生会 ~バースデーごろりんアート
 5月31日(木) 10:45~11:45
 お誕生記念に、バースデーごろりんアート(ご予約限定セルフ撮影会)と、フェルトでできたオリジナルカードを制作します。みんなで一緒にお祝いしましょう。
 予約制 材料費500円 ※写真を数枚お持ちください。

♡足形パタン! & セルフ de 身長測定
 5月11日(金)・22日(水) 11:15~11:45
 身長測定ができるようになりました。みんなで協力して測りましょう。
 参加費100円

♡♡♡ご利用のおやくそく♡♡♡
 はあとハウスは多くの親子さんが集い遊ぶ場所です。お子さまから目を離さないように責任をもって見守り、安全に注意しながら楽しい時間をお過ごしください。またママのお手洗いや、やむを得ない電話の際はスタッフにお声がけください。お子さまを残してお買い物やゴミ捨てはお控えください。

♡寝んね de ごろりんアート
 5月15日(水)・30日(水) 10:30~11:30
 かわいい風景にお子様をごろりんさせて写真を撮ります。
 5月は「梅雨編」です。当日撮影した写真のデータ2カットを後日メールでお送りします。
 予約13名 参加費500円 担当 中川 英里

★お問合わせ・ご予約先★
 TEL 045-866-3377
 月・火・水・木・金 10:00~16:00
<http://www.heart-house.or.jp>
 JR・横浜市営地下鉄「戸塚駅」西口より徒歩4分
 横浜市戸塚区戸塚町4253-1 サクラス戸塚1F

★予約したプログラムをキャンセルされる時は、お早目のご連絡をお願いします。
 ★Smile cooking は、ご飯等をご持参ください。