



～あつまれ おやこ！みんなで あそぼ～

毎日、夜中まで、子育ておつかれさまです。自分で自分をほめてますか？月1回ですが、みんなで思わず吹き出しちゃった笑いで日々の疲れをやわらげませんか？ここは、みんなで見守り、心のもやもや吐いてちょっとでもリセットして、最後は何だか笑っちゃって。。。そんな場所です。



育児先輩ママが待ってます★仲間も作っちゃおう★

もうすぐママになる方も大歓迎★講師来館日にはしっかりお勉強！お子さんはおもちゃで楽しめます！～育児はひとりじゃ大変！同じ大変を過ごした仲間が待ってます～

とき 2026年4月3日～2027年3月5日 第1金曜日 全12回（1月は第2）

午前10時～11時30分（おもちゃ自由スペース）

午前10時15分～11時15分（みんなであそぼう・学ぼう）

ところ 長後市民センター 体育室・ホールほか

対象 未就学児のお子さんがある親子・妊婦さん

申込み 不要



会場には、地域の保育ボランティア
「みるく」さんも
見守りとして参加します。

♪みんな！待ってるよ～♪



♪はじまるよ♪ はじまるよ♪ はじまるよったら♪ はじまるよ♪



ぽんぽこフリースペース



毎月第1金曜日 午前10時～11時30分 長後市民センター 体育室 ほか

↓↓～みんなであそぼう・学ぼう～は こちらでチェック ↓↓

4/3

はじめまして  みんなで あそぼう

5/1

リズムであそぼう♪ ちょうご 子育て情報

6/5

しんぶんであそぼう

7/3

七夕まつり

8/7

ひろじいーと おりがみであそぼう

9/4

子育てメッセでおなじみ！ のりこ先生の3B体操！！

10/2

♪リトミックであそぼう♪

11/6

ナイトピラティスでおなじみ！ りか先生のみんなでピラティス

12/4

みんなであそぼう★クリスマス

1/8

子育てメッセでおなじみ！ まゆみ先生のパラバルーン

2/5

ママの健康

3/5

★☆☆ともだちたくさんできたかな★☆☆



長後市民センター 地域づくり担当

0466-46-7373(土日祝除く)

✉ fj-chougo-k@city.fujisawa.lg.jp

※内容は予告なく変更する場合があります。