



“早い・便利、から”のんびり・てまひま、へ

いのちや暮らしを大切に考える場、親子も子どもも学生もシニアの方もどなたでも寄れる地域の場です。

月	火	水	木	金	土	日
★OPEN時間内は、いつでも誰でもセルフカフェコーナーを利用できます！ ★持参の昼食を食べられます。レンジもあるよ～				1	2 ※フリマ準備	3 10時～15時 フリマ&手作り雑貨DAY!
4	5	6 10時～15時 10:30～わらべうたタイム つぼ焼き芋	7	8	9 13時半～19時 14:00～ベビーマッサージ つぼ焼き芋	10
◎わらべうたタイム 3/6(水) 10:30～11:30 親子でわらべうたで遊びましょう。 そのあとはおしゃべりタイムです。		13	14 10時～15時 つぼ焼き芋 Free	15	16	17 13時～18時 つぼ焼き芋 14:00～骨盤調整ヨガ
◎編みものカフェ 3/22(金) 10:30～12:00 かわいいアクリルタワシを編みながらおしゃべりしましょ。初めての方も大歓迎です。自分の編み物を持参してもOK。・参加費 100円 ・持ち物 アクリル毛糸と編み針(かぎ針5,6号)			21	22 10時～15時 10:30～編みものカフェ つぼ焼き芋 午後Free	23 10時～15時 10:30～ピラティス 13:30～ブックトーク	24
25	26	27 10時～15時 10:30～発酵調味料 つぼ焼き芋	28	29	30	31

◎ベビーマッサージ(手・足編) **直接予約**  
3/9(土) 14:00～15:00  
お子さんに触れて、ママもお子さんもリフレッシュ! 心も身体もポカポカに。パパも大歓迎です。  
・参加費 1100円(オイル付)  
・対象 0歳のお子さん  
・提供 ベビートリートメントサークル ふわふわ  
・予約 090-8048-8112(神田)

◎ピラティス(初心者) **要予約**  
3/23(土) 10:30～11:30  
からだメンテナンスでリフレッシュした後は、お茶を飲みながらおしゃべりしましょう。 ※5人以上で開催  
・参加費 1100円  
・持ち物 ヨガマット(貸出有)、水  
動きやすい服装で  
・講師 嵯峨千枝(スポーツクラブルネサンス講師等)

◎骨盤調整ヨガ **要予約**  
3/17(日) 14:00～15:00  
骨盤を整えてすっきり! 参加者に合わせた内容で無理なくできます。リフレッシュした後は、お茶を飲みながらおしゃべりしましょう。 ※5人以上で開催  
・参加費 1100円  
・持ち物 ヨガマット(貸出有)、水  
動きやすい服装で  
・講師 松村さちよ(サチヨガ主宰)

◎ブックトークカフェ  
3/23(土) 13:30～15:00  
お気に入りの本を持ち寄って、ゆったり本の話をして。本の話を知りたい人もぜひ♪

◎手作り発酵調味料 **要予約**  
3/27(木) 10:30～12:00  
塩こうじやお酢など発酵調味料は元気の素がいっぱい! 糀を使った調味料のバリエーションも紹介します。みんなで作って味見もしよう。  
※4人以上で開催  
・参加費 500円  
・持ち物 エプロン、三角巾

## 春休み企画 小学生あつまれ～!

4月3日(水) } **要予約** 10:00～14:00  
4日(木) } ※15:00まで遊べます  
5日(金) }

遊んだり、ゲームをしたり、工作したり、ご飯を一緒に作って食べたり…春休みを楽しもう!

・対象 小学生(低学年は親子参加もOK)  
・参加費 1日500円(昼食、工作材料費含む)  
※1日参加もOK  
・持ち物 エプロン、三角巾、筆記用具  
動きやすい服装で  
・申込み 3/11～ 下記に電話で(定員10名)

### 当日の流れ(仮)

メニュー(予定)  
・カレーライス  
・お好み焼き  
・ドーナツうどん

10:00 集合  
遊ぼう、学ぼう!  
11:30 ご飯作り  
12:00 お昼ご飯  
午後プログラム

### 環境整備部(DIY)

建物整備や備品作りを行います。棚作り、ペンキ塗りなど、腕に自信のある方、興味のある方、お声がけください。ヘルプミー!

まだまだ使える旧園舎。中はどんな感じかな? のぞきにきてください。



てまひま基地  
フリマ&手作り雑貨DAY!

3月3日(日)  
10:00～15:00

てまひま基地の活動は、花さき保育園の「こじか村事業」の一環です。

こども じんけん かんきょう

お問い合わせ・予約は 050-3510-4587 (HUG 月～金 9～17時)  
080-3385-2148 (すずき)

特定非営利活動法人 HUG こどもパートナーズ