

パパタイム企画 ほっとひろば合同運動会

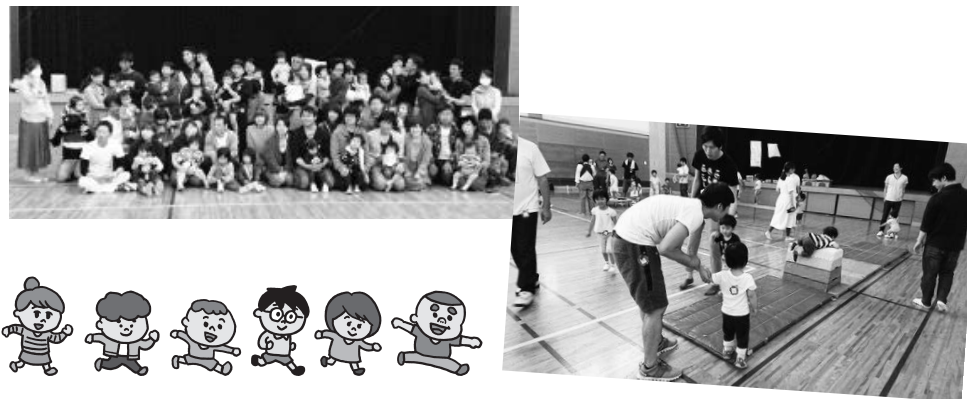
6月16日(日)
10:30~12:00
(集合10:15)
レインボーホール1F
多目的ホールにて

毎年恒例のパパタイム企画【ほっとひろば合同運動会】を開催します。

広い体育館で、身体を思い切り動かして子どもと一緒に楽しい時間を過ごしませんか？赤ちゃんからお姉ちゃんやお兄ちゃんまで、親子で楽しめるメニューがいっぱい！

ママは応援団で参加してね。多数のご参加をお待ちしています！

※運動会の後は、ほっとひろば(レインボーホール)の部屋を休憩室として14:00まで利用出来ます。お弁当を持って来て食べることもできるので、どうぞご利用くださいね。



f facebook、始めました!!
<https://www.facebook.com/npoofuratto>

ふらっとスペース金剛に「いいね」してね!

HPにもアクセスしてね! <http://www.furatto.com>

■ほっとひろば (ふらっと)

- くつろぎタイム 月~土曜日(祝日含む)
午前の部 10:00~13:00/午後の部 12:00~15:00
★赤ちゃんタイム 第1・3月曜日13:00~
- 絵本を楽しむ会 第2月曜日 11:00~
※第3火曜日はメンテナンスのためお休みです

■ほっとひろば (レインボーホール)

- くつろぎタイム 月・金・土曜日(祝日含む)
午前の部 10:00~13:00/午後の部 12:00~15:00
★赤ちゃんタイム 第4月曜日13:00~
- 絵本を楽しむ会 第3土曜日11:00~

■ほっとひろば (かがりの郷)

- くつろぎタイム 火・水・木曜日(祝日休み)
午前の部 10:00~13:00/午後の部 12:00~15:00
★赤ちゃんタイム 第2火曜日13:00~
- 絵本を楽しむ会 第1火曜日11:00~

■ほっとひろば (すばるホール)

- くつろぎタイム 水・木・金曜日(祝日含む)
午前の部 10:00~13:00/午後の部 12:00~15:00
★赤ちゃんタイム 第3木曜日13:00~
- プラネ de えほん 第2木曜日10:30~

■ふらっと文庫

ほっとひろば(ふらっと)で本の貸し出しをしています。

■預かり保育

- (2時間からご利用いただけます)
- 利用料=お子さんひとりにつき
平日(月~金)9:30~17:00
…1時間 1,500円(別途消費税)
 - 時間外(土・日・祝日)
…1時間 2,000円(別途消費税)

- 当法人の正会員・賛助会員になるとお得な価格でご利用いただけます
平日(月~金)9:30~17:00
…1時間1,000円(別途消費税)
- 時間外(土・日・祝日)
…1時間1,500円(別途消費税)

■一緒に子育てヘルパー

- (2時間からご利用いただけます)
- 利用料=スタッフひとりにつき
平日(月~金)9:30~17:00
…1時間 2,000円(別途消費税)
 - 時間外(土・日・祝日)
…1時間 2,500円(別途消費税)

- 当法人の正会員・賛助会員になるとお得な価格でご利用いただけます
平日(月~金)9:30~17:00
…1時間1,300円(別途消費税)
- 時間外(土・日・祝日)
…1時間1,800円(別途消費税)
- ※交通費は実費をいただきます。

「ふらっとスペース金剛」は子育て支援活動による地域づくりを目指すNPO法人です

- 「ふらっとスペース金剛」では、会員を募集しています。ぜひご入会ください。
正会員 入会金2000円 年会費10000円
賛助会員 年会費1口5000円
利用会員 入会金・年会費は不要。ふらっとスペース金剛のサービスをご利用いただく会員です。



NPO法人 ふらっとスペース金剛
富田林市寺池台1丁目13-31
TEL.0721-29-5227 FAX.0721-55-2003
ホームページ <http://www.furatto.com>

Kotona の子育て講座 第2弾

らくらく子育て講座

心理カウンセラーさんをお迎えしての Kotona の新しい子育て講座「らくらく子育て講座」が 5 月からスタートしています。自分の気持ちも子どもの気持ちも大切にできる子育ての方法を、一緒に見つけていきましょう。

日 時●6月12日(水) 10:30~12:00
場 所●家庭的保育「Kotona(ことな)」
富田林市寺池台1-9-70(寺池台交番所の隣)
対 象●子育て中の親 ※お子さんを連れての参加もOK
定 員●6名(先着順)
講 師●的場 かの代(心理カウンセラー)
申込先●家庭的保育Kotona TEL.0721-69-7507



Kotonaのおやつ♥ 小麦粉、卵、乳を使わないkotonaのレシピをご紹介します

バナナパン

材料(幼児1人分)

米粉12g、片栗粉3g、ベーキングパウダー0.8g、
バナナ20g、豆乳10g、油4g、砂糖2g



- ①バナナを輪切りにしたものを飾り用に1人1枚残す。
- ②残りのバナナをつぶす。
- ③豆乳、油、砂糖をよく混ぜた後、バナナを加えて混ぜる。
- ④米粉、片栗粉、ベーキングパウダーをよく混ぜる。
- ⑤3と4を合わせて混ぜる。
- ⑥型に流して、1をのせて軽く押し、170℃オーブンで18分程度焼く。

Kotonaの園庭開放

ENGAWA

6月は8・15・22・29日(土)
いずれも9:30~11:30

ハーブティもあります♪
ぜひ遊びに来てくださいね。

わたしを愉しむプチ講座

スキンケア見直して、 うる艶スッキリ肌で若返り

6月22日(土) 10:00~10:30

「わたし時間」で活躍中の Beauty Salon Laule'a 樋井梨恵さんを講師に、スキンケアについて学びます。定員6名、参加費は無料です。

できること登録●今月のPICK UP

apilot 友希麻実

心理学ワークショップ・誕生数秘学



みなさんこんにちは！友希麻実と申します。ふらっとさんのできること登録にて、主に心理学ワークショップと誕生数秘学のセッションをさせて頂いています。

私は3児の母で、特に上の二人が小さい頃は、毎日どこかのほっとひろばでお世話になっていました。私自身、複雑な生い立ちからの産後うつ、ワンオペ育児などで、長年の孤立感から自己肯定ができず、ふらっとさんに泣いて駆け込んだこともありました。

「言葉に出すこと」でホッとできるのはもちろんのこと、自分の想いを再確認し、新たな想いを自分に収めることができます。答えはいつも自分の中にあるのです。

スピリチュアルに片寄せず地に足のついたセッションを心がけています。アットホームな雰囲気でお待ちしております。どうぞお気軽に足を運んで下さいね！

「ふらっとNEWS」はここで手に入ります

- | | | |
|-------------------------|----------|-------------------|
| ■富田林中央公民館・図書館 | ■PL病院 | ■常德保育園 |
| ■富田林金剛公民館・図書館 | ■富田林病院 | ■ともっち保育園 |
| ■富田林市東公民館 | ■錦郡幼稚園 | ■とんだばやし国際交流協会 |
| ■富田林児童館 | ■川西幼稚園 | ■富田林モータースクール |
| ■富田林市人権文化センター | ■喜志幼稚園 | ■イオン 金剛東店 |
| ■富田林市市民協働課 | ■喜志西幼稚園 | ■豚々亭 |
| ■富田林市人権政策課 | ■大伴幼稚園 | ■りそな銀行金剛支店 |
| ■富田林市子ども未来室 | ■彼方幼稚園 | ■レインボーホール |
| ■河南町役場 | ■伏山台幼稚園 | ■はんどCafe(梅の里) |
| ■千早赤阪村役場 | ■新堂幼稚園 | ■MINATOYA |
| ■千早赤阪村保健センター | ■富田林幼稚園 | ■ブラン |
| ■けあばる | ■青葉丘幼稚園 | ■ワール金剛店 |
| ■富田林市保健センター | ■津々山台幼稚園 | ■ふじおか小児科 |
| ■富田林市総合体育館 | ■しろがね幼稚園 | ■スーパーセンターオークワ河南店 |
| ■富田林市市民公益活動支援センター | ■金剛幼稚園 | ■サンブラザ山田店 |
| ■河内長野子ども子育て総合センター「あいっく」 | ■大谷幼稚園 | ■サンブラザ富田林店 |
| ■大阪狭山市公民館 | ■金剛東保育園 | ■サンブラザ河南町芸大前店 |
| ■かがりの郷 | ■東金剛幼稚園 | ■サンブラザ喜志店 |
| ■河南町図書館 | ■平成幼稚園 | ■サンブラザ太子店 |
| ■太子町役場・保健センター | ■大伴保育園 | ■サンブラザ吉市南店 |
| ■大阪狭山市保健センター | ■彼方保育園 | ■きらっとびあ |
| ■SAYAKA ホール | ■寺池台保育園 | ■放課後デイサービス運動療育バード |
| ■すばるホール | ■葛城保育園 | ■錦織鍼灸整骨院 |
| ■梅の里支援センター | ■富田林保育園 | ■花唐草 |
| ■第1幼教センター | ■みどり保育園 | ■千一夜 |
| ■第2幼教センター | ■ふれんど保育園 | |

ほっとひろば 今月の写真館

2019.5.11 すばるホール



なつちゃん



ゆいちゃん



はるくん



ほっとひろば (すばるホール) から

助産師さんとおしゃべり会、今回のテーマは
女性の身体(産前産後の身体)

6月13日(木) 13:00 ~ 15:00 参加費：無料 予約不要

ほっとひろば(すばるホール)にて(2階和室せせらぎの間)



女性の身体、不安や悩みが尽きません。産前と産後で調子が違うこともあります。今回は女性の身体をテーマに、現役の助産師国松さんをお呼びして、お話をしたいと思います。

ほっとひろばで子どもも一緒に過ごしますので安心ですよ。予約はいらないので、直接ひろばにお越しくださいね。

ほっとひろば (かがりの郷) から

ママのためのおしゃべり会、今回のテーマは
梅雨の季節どうしてる？

6月27日(木) 13:30 ~ 14:30 参加費：無料

ほっとひろば(かがりの郷)にて(2階和室)

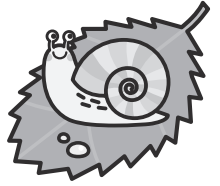
梅雨のジメジメした感じ…洗濯物も乾かなくてイライラ…何か心がカラッと晴れるような対策ありますか?? みんなで楽しくおしゃべりしましょう!!

ひろばの部屋でお子さんを遊ばせながらのおしゃべり会です。予約も費用もいりません。気軽におしゃべりしに来てくださいね。



ほっとひろば 今月の声

5年前、初めてひろばを利用しました。子ども同士で遊んだり、ママ達との交流やイベント参加など、楽しい事がたくさんありました。ひろばで子どもの相談ができるママに出会えて本当に良かったと感じています。(Uさん)



**ママたちを支援する。
ママたちが支援する。**

昨年4月に出版された『ママたちを支援する。ママたちが支援する。~「ふらっとスペース金剛」を立ち上げた女性たち』に寄せられたご感想をご紹介します。

ほっとひろば利用歴約5年、私にとって居心地の良い場所の出発点、とても興味を持って読ませていただきました。

ページをめくりながら、当時の方々の熱意、行動力に感動し、当事者ではないのに時々涙を流したり、ドキドキしたりしました。内容が「ほんまにそう!」と共感できるところが多いので、どんどん読み進んでいきました。

当時の、悩みながらも子育てをしている方たちが、自腹を切つてまで他のママたちのために支援したい!と思える器の広さとバイタリティ、かっこよすぎです!! 読み終わった時、元気をもらった気がしてうれしかったです。(M)

ちょっとずつのつもりが、一気に読んでしまいました! 私も、産休・育休中に、社会から疎外されてしまったように感じたこと、みんなが当然のようにやっている(ように見える)子育てが、こんなにも大変なことなんだという実感。いろいろなことを思い出しました。そして、何と言っても、そこで行動を起こした皆さんに強く感銘を受けました。

第3章の組織運営については、まず分かりやすく、そしてより掘り下げて、と二段構えになっているのが読みやすさに繋がっていると思いましたし、組織運営や、社会福祉について、具体的に知ることができ、とても参考になりました。

ふらっとスペース金剛 編/せせらぎ出版/定価 1300円(税込)



毎月10日・20日は

わたし時間

～癒し&ハンドメイド～

6月10日(月)

1部(10:00~14:00)

■CLOVER

ビットインカード コーチングセッション 30分 1500円
 HP: <https://smart.reservestock.jp/menu/profile/24555>
 連絡先: 080-6134-5339
shima.best1277@gmail.com

■beauty salon Laule'a

ハンドトリートメント 15分 1,000円
 ワンポイントメイクレッスン 15分 1,000円 など
 連絡先: 090-5131-9086 LINE@: @fwz5449b
 ブログ: <http://s.ameblo.jp/yoshio7909>

■ヒカリノエステ

オーガニック虫除けスプレー作り 1,500円
 オーガニックのエッセンシャルオイルを使用して、100mlの虫除けスプレーを作ります。
 Facebook: @hikarinoesute(ヒカリノエステ Junko)

2部(15:00~20:00)

■灯和(TOWA)

～写真整理のスペシャリスト～多田あかり
 父の日のプレゼントにミニアルバム作り 2160円 など
 連絡先: scrapbookingtowa@gmail.com
 090-3620-9915

■そらのなみ

ソフトなのに体が緩む癒しのレイキ整体
 (頭首肩～全身) 15分 1000円～
 連絡先: reiki.sasa@gmail.com
 HP: <https://soranonami.com>

■月の歌

オラクルカードセラピー 20分 1,200円
 アンティークな革ひもペンダント作り ひとつ 2,200円
 連絡先: 090-8377-8947
 HP: <https://tsuki-uta.com>

ふらっとシェアルームにて
 富田林寺池台1丁目16-221-102

セルフティのサービスもあります
 ご予約は各出展者まで

6月20日(木)

1部(10:00~14:00)

■apilot

「見方が変わると世界が変わる」ワークショップ
 90分 1,000円 10:30～12:00 など
 連絡先: apiapiapilot3@gmail.com
 LINE@: idt1528k

■ぽかぽか sunny

ベビースキンケア体験(今回は[UVケア]がテーマ!)
 10:00~10:45 12:00~12:45 ¥1,500 など
 連絡先: k_ichikawa@ymobile.ne.jp
 LINE: @fnv3780

■be ～ライフコーチ 山本万智子～

数秘から読み解く 本当の自分 30分 1,500円
 心のブロック解放セッション 30分 1,500円 など
 連絡先: mamnto397@gmail.com
 ブログ: <https://ameblo.jp/kizuna-heart-happy>

2部(15:00~20:00)

■そらのなみ

ソフトなのに体が緩む癒しのレイキ整体
 (頭首肩～全身) 15分 1000円～
 連絡先: reiki.sasa@gmail.com
 HP: <https://soranonami.com>

■パステルで和音色[かずねいろ]の時間～ともとも

パステルアート体験 1枚 1000円(はがきサイズ)
 連絡先: kazuneiro.tomo358@gmail.com
 080-8341-1557
 ブログ: <http://ameblo.jp/tomotomohuru/>

■月の歌

オラクルカードセラピー 20分 1,200円
 アンティークな革ひもペンダント作り ひとつ 2,200円
 連絡先: 090-8377-8947
 HP: <https://tsuki-uta.com>

15:00からの「ほっとひろば」も利用してね

ほっとひろば(ふらっと)は、10:00~15:00 はいつでも誰でも集える親子の交流の場、15:00以降は予約制のプログラムやサークル支援などを実施しています。

10:00~17:00までスタッフがいますので、まだほっとひろばを利用したことがない人は、利用しやすい時間に来てみてくださいね!!

曜日	プログラム内容	曜日
月	スタッフ1人占めタイム	15:30~16:30
火	サークルタイム	15:30~17:00
水	サークルタイム	15:30~17:00
木	サークルタイム	15:30~17:00
金	悩めるママのためのおしゃべりタイム	15:30~16:30



ご予約は、ふらっとスペース金剛まで TEL.0721-29-5227

ほっとひろば
かしらダー
6月

	ふらっと	レインボーホール	かがりの郷	すばるホール
赤ちゃんタイム	3・17(月) 13:00~	24(月) 13:00~	11(火) 13:00~	20(木) 13:00~
パパタイム	16(日) 10:30~12:00 (集合10:15) ほっとひろば合同運動会 レインボーホール 多目的ホール			
絵本を楽しむ会	10(月) 11:00~	15(土) 11:00~	4(火) 11:00~	ひろばdeえほん 13(木) 11:00~
おしゃべり会			ママのためのおしゃべり会 27(木) 13:30~/予約不要	助産師さんとおしゃべり会 13(木) 13:00~/予約不要
ふらっとマーケット	1(土) 11:00~14:00			
コウの家のパン	7・21(金)	7・21(金)	—	7・21(金)

※18日(火)ほっとひろば(ふらっと)は、メンテナンスのためお休みです。ほっとひろば(かがりの郷)をご利用ください。