

# 2

月  
2019

## おでかけひろば すぷーん



利用時間: 月・火・木曜日 10時~15時  
 利用料: 無料  
 その他: ランチタイムおおむね 11:30~13:00  
 (電子レンジあります)

住宅街の一軒家“すぷーん”は、0歳~未就園児の子どもとその保護者さんや、アレママアレパパのための居場所です。  
 「ふかさわの台所」のチームと一緒にすぷーんに来る方達が地域の人達とつながっていきける居場所を目指します。

月	火	水	木	金	土	日
				1	2	3
4	5 🍷 簡単セルフ コンディショニング	6	7 ☺ Cafe Open	8	9	10
11 🌟 建国記念日	12 ひろはは ~14:00までです!	13	14	15 🍷 ふかめし 11:00~13:30	16 🍷 もちつき 11:00~14:00	17
18	19	20	21 ☺ Cafe Open	22	23	24
25 💖 小児はり 11:00~14:00	26	27	28	☆Facebookもみてね☆ スケジュールの変更などもお知らせ することもあるのでみてね!		

### すぷーんの今日のプログラム

#### 🍷 『簡単セルフコンディショニング』 ~疲れたカラダをリセットしよう~

毎日の家事や育児で凝り固まった筋肉を整えて心も体もリセットしませんか?  
 ストレッチやマッサージとは違う”頑張らない”新感覚の運動です。レッスンが終わる頃には身体はホカホカ 姿勢美人に!(定員6組)

【日 時】2月5日(火) 11:00~12:00  
 【場 所】おでかけひろば すぷーん  
 【持ち物】バスタオル・フェイスタオル  
 【講師】NCA認定ジュニアコンディショニング  
 トレーナー:kazuyo

#### 🍷 『ふかめし』

乳幼児連れのパパママさんや地域のみみなさんで集まって、楽しくお昼を作って食べましょう!  
 【日 時】2月15日(金) 11:00~13:30  
 【場 所】おでかけひろば すぷーん  
 【持ち物】お皿・お箸・スプーンなど  
 【参加費】大人300円・こども100円

料理のお手伝い大歓迎!

#### 🍷 『もちつき』

ふかさわの台所チームと一緒にもちつき会を行います。つきたてのおもちを食べにきませんか?  
 あんこ・きな粉・からみ餅、どんなお餅があるかはこうご期待!(詳細につきましては後日ひろはかfacebookをご覧ください。)

【日 時】2月16日(土) 11:00~14:00  
 【場 所】おでかけひろば すぷーん お庭&デッキ  
 【持ち物】お皿・お箸 など  
 【参加費】未定  
 ※おもちはなく次第終了です。  
 ※雨天時は中止です。

#### 💖 『小児はり』

小児はりの中森先生に、夜泣きやかんのむし、便秘等の相談をしてみませんか?  
 【日 時】2月25日(月) 11:00~14:00  
 【場 所】おでかけひろば すぷーん  
 【参加費】500円/20分 (利用券使えます)

※各プログラムへのお申込みは、ひろはへ直接お願いします。

おでかけひろば すぷーん 世田谷区深沢2-15-3 ふかさわの台所1F

☎ 03-6876-7721

✉ spoon@setagaya-kosodate.net