

令和4年度 蕨市政策提案協働事業



多世代交流で母子事業ケア

ママに嬉しい!

託児あり

# フラダンス エクササイズ



前半は完全託児、  
ママのみで集中  
簡単なフラダンスを  
1曲踊れるようにレッスン!  
後半は赤ちゃんと一緒に  
みんなで和気あいあい  
楽しむタイム!

開催日

7/15 金

時間 AM10:30~12:00

場所 旭町公民館1階

対象 親子(0~2歳)12組

費用 300円

申込方法 6月20日~7月7日迄にほっこり~の蕨のHPから申請

協力 母子愛育会、旭町公民館

ミニプレゼント  
(野菜の詰め合わせ)  
付き

ご予約は  
こちらです!



ほっこり~の蕨 HP



講師 伴美紀恵 プロフィール

フィットネスインストラクター  
さいたま市を中心にジムや公民館サークルのヨガ、  
エアロビクス、フィットネスフラの教室を展開。現在、  
蕨市では旭町公民館にてフラサークル ナニマヒナ  
講師を担当。3人の子育てを修了した先輩ママ。

お問い合わせ

NPO法人 子育てママ応援塾ほっこり~の事務局 TEL:03-6326-5903

会場 MAP



蕨市立旭町公民館1階 JR京浜東北線蕨駅西口より徒歩3分  
埼玉県蕨市中央 1-23-8 TEL:048-432-4053

# フラダンス エクササイズ



Time  
Schedule

- 10:15 託児受け入れ開始
- 10:30 フラダンスエクササイズタイム（完全託児）  
抱っこ紐などお持ちくださいね。
- 11:30 自己紹介タイム + 愛育会メンバーさんとお楽しみ会
- 12:00 終了

## ● ほっこりーの蕨とは

2020年塚越のイオンタウン蕨内にオープンした、初のテナント型店舗。蕨市の『地域子育て支援センター』に認定され、地域のママ達の拠り所として活動中です。蕨市民は、託児を1時間500円で利用することができます。常に常駐スタッフがあり、子育ての相談、子育てママ向け講座、親子講座なども開催しています。



授乳、おむつ替え、  
おしゃべり無料！  
ミニおもちゃ  
スペースあります！

- 営業日 月曜～土曜
- 営業時間 10時00分～15時00分
- 休業日 日曜・祝祭日・年末年始



ほっこりーの  
蕨店HPは  
こちらから



ほっこりーの蕨店ではこちらのメニューで、みなさまのお越しをお待ちしております！

### 一時預かり

「ママを」ちょっとひと休み♪

- 対象 生後2ヵ月～2才まで（要相談）
- 料金 蕨市内在住の方500円／1時間  
（市外在住の方1250円／1時間）

予約方法、キャンセルポリシー等  
注意事項はHPから



### 講座・リフレッシュメニュー

#### ママのための

- ヨガ・アロマ  
ハーバリウム等  
各種ワークショップ

#### リフレッシュメニュー

- 首・肩・背中ほぐし  
●リフレクソロジー など



#### 親子で楽しむ

- リトミック ●パースデー  
●手形スタンプなど



### レンタルBOX

ママたちによる手作り雑貨販売  
しています。ポーチ、マスク、アク  
セサリーなどハンドメイド品を売  
りたいママを応援しています！



### オンライン講座・相談

- 小児科看護師によるお話し会
- 小児科看護師による個別相談
- キャリアコンサルタントによる  
ママの為の仕事に関する悩み相談
- プレママ向け/パパママ学級
- 産後のパパママ交流会 など



【メール相談】  
子育てに悩む  
ママ向け  
メール相談を  
行っています。

## ● 旭町公民館とは

公民館は、社会教育法に基づいて設置された  
教育文化施設。蕨駅西口より徒歩3分で、蕨市立文化ホール  
くるるが建物内3階にあります。



## ● 母子愛育会とは

母子愛育会は、昭和9年3月13日、創立されました。  
母子愛育会は戦前・戦中・戦後にわたり、時代が生み出す母子保  
健・福祉の課題に取り組み続け、現在に至っています。

