

Lico



NO.16 2026.5.29

発行 特定非営利活動法人 はなはなひろば

横浜市鶴見区岸谷 3-16-4-6

電話: 045-513-6838

メール: lico.hana2@22.netyou.jp

ホームページ:

<http://home.netyou.jp/ff/hana2>



産後のからだを整えるママピラティス & イベント紹介

産後1年未満のママを対象とした、東寺尾地域ケアプラザとの共催イベント「ママピラティス」。岸谷公園集会所にて初開催です。【6/5・7/3(金)】

やさしく身体をほぐしながら呼吸を整え、心地よく汗をかいてリフレッシュしませんか？産後の身体をいたわりながら無理なく動ける内容なので、運動が久しぶりの方も安心して参加できます。育児に追われる毎日の中で、自分の身体と心に目を向け、ほっとひと息つける時間になればと思います。

Lico では、このほかにも親子で楽しめるイベントを毎月開催しています♪

今回は、その一部をご紹介します。



助産師さん相談会

「特に相談はないかな」と言っていた方も、助産師の高橋さんとお喋りするうちに、日頃なんとなく気になっていたことを自然に話し始めていました。悩みがある方も、ない方もぜひ高橋さんに会いに来てくださいね♥次回 7/2



ハイハイレース

ハイハイレースは毎回ドラマがあってほほえましい空気に包まれます。のんびりさんがいるとみんなで応援して大盛り上がりです。振り返ればほんの一瞬のハイハイ期。ぜひ一緒に楽しみましょう。(月に一度開催中)



ベビーマッサージ

オイルを使って、ママの手が赤ちゃんを優しく包み込む。うっとりする子、おどろいて泣き出す子、気持ちよくて眠ってしまう子。

遊びうたを歌ったりしながら、ママと赤ちゃんが触れ合いを楽しむ温かなひとときです。

次回 7/15



絵本部屋紹介

Lico の本の部屋に入ったことはありますか？授乳スペースの椅子の他に、一年ほど前に小さなソファも加わって、いっそうゆったり過ごせる空間になりました。少しずつ本も増えたので今年は新しい本棚も仲間入り♪親子で本に親しめる空間と、出会えてよかったと思えるような本を準備して、お待ちしております。貸し出しもしています。ぜひご利用くださいね。時々現れる、季節のフォトスポットもおたのしみに！





Lico

日	月	火	水	木	金	土
6月 	1 	2	3	4	5 ベビーアート撮影会 10:30~12:00 ママピラティス 10:30~11:30 岸谷公園集会所 おでかけ広場	6
7	8 保育教育 コンシェルジュ 10:00~12:00	9	10	11	12 歯科衛生士さん のお話 10:30~11:30	13
14	15	16 足形アート 11:00~12:00 14:00~15:00	17	18 ハイハイレース 11:00~11:30 ☆個別相談日	19 0歳児タイム 10:00~12:00 おでかけ広場	20
21	22	23	24 誕生会 11:00~11:30	25	26 ※スタッフ会議 のためお休み	27
28 イベント参加者の みの利用です	29 産前産後の おしゃべりカフェ 10:30~11:30	30	イベント詳細は こちらから →			

☆ 個別相談 ☆ 6月18日(木)13時・14時・15時~各回40分(詳細はホームページ)

日	月	火	水	木	金	土
7月 	おでかけ広場 鶴見区福祉保健活動拠点 10:00~12:00		1	2 助産師さん 相談会 10:30~11:30	3 0歳児タイム 10:00~12:00 ママピラティス 10:30~11:30 岸谷公園集会所 おでかけ広場	4
5	6 足形アート 11:00~12:00 14:00~15:00	7	8	9	10 0歳児タイム 10:00~12:00	11
12	13	14	15 ベビー マッサージ 11:00~12:00	16	17 0歳児タイム 10:00~12:00 おでかけ広場	18
19	20 海の日	21 ハイハイレース 11:00~11:30	22	23 誕生会 11:00~11:30	24 ※スタッフ会議 のためお休み	25
26	27 つねこさんの おはなし会 11:00~12:00	28	29	30	31 0歳児タイム 10:00~12:00	

～ 利用案内 ～

開所日：月曜～金曜日
 開所時間：午前10時～午後4時
 お休み：土・日・祝日、
 毎月第4金曜日(変更有)
 対象年齢：0才～未就学児
 利用料：1家族1日100円
 (現金、または回数券・フリーパス)

☆イベント注意点☆

- 0歳児タイム以外も0歳の子は遊びに来られます。
- イベント予約は1ヶ月前からです。定員はイベントによって違います。
- おでかけ広場が開催している日もLicoは、通常通り開いています。
- 誕生会・ハイハイレースは、誕生月・レース参加者以外の方もぜひ一緒にお祝い・応援をしてあげてください♪
誕生月・レース参加希望の方は予約をお願いします。



SNSで日々のひろばの様子、イベント、お休み連絡など最新情報をお知らせしています。ぜひ登録をしてくださいね！

