



心と体を
整え、

つなげる。



先着

大人10名
子ども10名



自分時間

2026. 3. 1 日 9:30-12:00

at 天理教玉郷分教会

参加費 大人500円 お子様無料

ヨガコーナー

アーユルヴェーダスペシャリスト
によるヨガの体験

ヨガって、やってみたくはちょっと敷居が高い…。そんな方にお勧めです。お子様と一緒に参加OK。今回は、瞑想の仕方を学べます。慌ただしい日々の、心と体をつなげて自分らしさを取り戻しましょう。

カフェコーナー

ホッと温まるスパイスコーヒー

自家焙煎コーヒー豆を使用したスパイスコーヒーを無料でお配りいたします。寒い季節、体の中から温まりましょう。コーヒー以外にも、お茶やソフトドリンクのご用意もございます。

読書コーナー

みんなで作るブックドライブな本棚

おうちに眠っている本はありませんか？今回は、そんな本を募集します。役目を終えた本が、次の読み手に出会う場所。本を通して人と人もつながり合っていく、そんな場所を目指しています。

学習コーナー

イライラしない子育て講座

子育てって本当に大変。ついイライラして、そんな自分を責めちゃうことも…。ここでは、そんなあなたにイライラしない工夫をお届けいたします。

個別相談コーナー

お子様の発達についてのご相談

計画相談員による、児童発達支援や、放課後等デイサービスって何？利用するには？手続きや、利用申告、うちの子供は該当？などなど。発達に少し不安があるけどどうしたら良いか分からない方。お気軽にご相談下さい！

キッズスペース

小さなお子さま連れでも安心

ママやパパがゆったりしている間、お子様が遊べるスペースを作りました。子育ての手を少しだけ休めて、自分とつながる豊かな時間をお過ごし下さい。

ACCESS

東久留米市下里2-5-11



ご予約は下記
Googleフォームから



令和7年度地域協働事業

【共催】
マインドフルネス ツナギ
東久留米市社会福祉協議会ボランティアセンター

この活動は、歳末たすけあい募金地域福祉活動費を活用しています。
駐車場のご用意もございますので、お車でのご参加も可能です。

