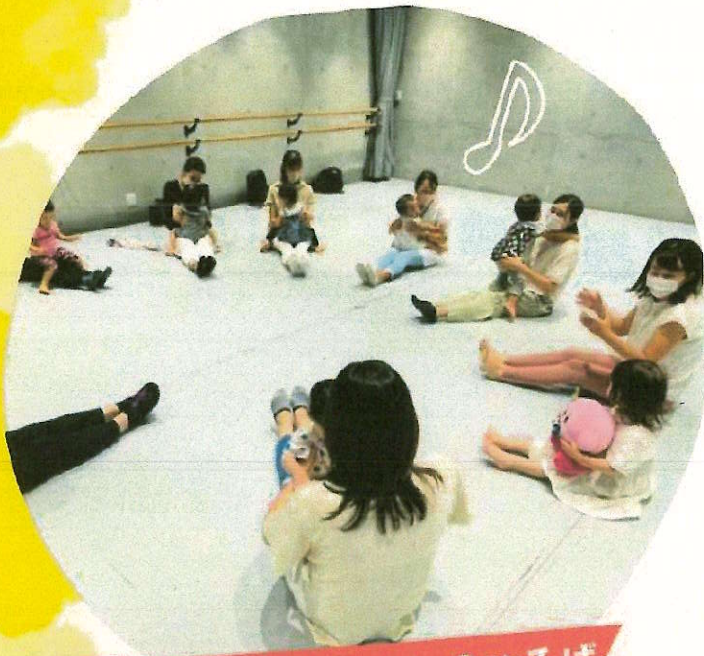




# ウェルネスアツプSHIBUYA

0歳～子育て世代の誰もが参加できる親子イベント



午前 ママと赤ちゃんのひろば



午後 こころと体を強くするお話会

## ワークショップ

午前は、赤ちゃん和妈妈で参加する知育工作タイム！  
午後は、小学生が担当するお楽しみコーナーがあるよ！



※写真はイメージです

## こんなお悩みありませんか？

- 学校に行けない日がある
- 子供のメンタルや体の不調が良くならない
- 発達障がいなど子供の成長で気になることがある
- 不安・繊細・敏感さに悩んでいる

1万人以上を治療してきた元接骨院の院長で親子が幸せな生きる力をつける栄養メンタルコーチジュリアンさんのお話会です。

# 9.17



## 10:30~16:30

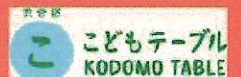
15:00からは遊び場として開放。  
お茶をご用意しておりますので、お気軽にお立ち寄りください。

場所：幡ヶ谷区民会館 渋谷区幡ヶ谷 3-4-1

【お問い合わせ】 [tkcf329@gmail.com](mailto:tkcf329@gmail.com)

【主催】 トーキョーコーヒー北沢

【詳細・お申込み】 <https://00m.in/wellnessup> 【共催】 HAHA jam



「トーキョーコーヒー」は、登校拒否のアナグラム（文字を入れ替えてつくる言葉遊び）。  
全国で学校に行かない事を選択する約30万人の子どもたちのアクションを受けて、  
「問題は子どもの不登校ではなく、大人の無理解」という視点から教育を考え、学ぶ。  
そして子育てや教育、ひいては本当に豊かな社会について大人が考え、対話を生む為のムーブメント。



詳細・お申し込み



# 午前の部

参加費 赤ちゃん+ママ 800円(材料費込み)

## ママと赤ちゃんのひろば

親子体操・産後エクササイズ×バレトン・赤ちゃんと一緒に工作がご体験できて¥800！！



### 親子体操

10:30~11:00 (要申込)

講師 大金 保穂

大学院博士課程  
保育士  
専門健康心理士

対象 首座り~たっちのできる赤ちゃん

エビデンスに基づいた、育児に役立つ親子体操♪  
\* 日常に親子体操を取り入れることの驚くべき効果とは？  
\* 赤ちゃんがグラグラ笑う&泣き止む動作  
\* 産後のボディメイク など  
大学院で赤ちゃんの研究をしながら、保育現場で働いています。研究と実践を組み合わせを活用し、皆さまの育児をサポートいたします。



### 産後運動&バレトン

11:10~11:40 (要申込)

講師 村林 栄子

産後運動指導者  
バレトン®インストラクター  
乳児体操講師

対象 産後で医師から運動制限されていない方

バレトンとは...フィットネス/バレエ/ヨガ3つの要素からなる新感覚エクササイズです！  
音楽に合わせて体を動かす全身運動♪  
普段運動されていない方や、産後ママ、誰でも楽しくできるエクササイズです！  
※ママがエクササイズ中は見守りスタッフがお子様と遊んだり見守りをさせていただきます！



※写真はイメージです

### 赤ちゃんと一緒にプチ工作 11:50~

ママと赤ちゃんで参加できるプチ工作タイム予定しています。  
0歳の赤ちゃんも参加できる五感を刺激する知育工作♪  
作った作品はお持ち帰りいただけます♡



広々とした室内にはおもちゃも充実♪

# 午後の部

参加費 500円(お子様無料)

広い会場なので  
動きたい子は動いてOK  
遊びを持ち寄って  
楽しく過ごすのも  
見守りスタッフもいるので  
小さいお子様も是非♪



親子の栄養メンタルコーチ

### ジュリアン

© julian\_healthcoach

接骨院に13年勤めた元院長  
子供から大人まで不調や病気を  
抱えた方の治療を1万人以上経験

~不登校・発達障害・子どもの不調~

## 子どもの強い心 生き抜く力の育て方

開催時間 13:00~14:30 (要申込)

主な対象：小学生以上のお子様がいる方  
・ 食事から子どもの体や心を強くする方法  
・ 子どもの生き抜く力をつける心と体の整え方

14:30~16:30 身体チェック&アドバイス

お話し参加者・先着10名

ご希望の方に10分程度時間をかけて、東洋医学の骨格や肌のチェックを使って不調の原因を見つけていきます。

肌の調子が悪い



腸内環境が良くない  
我慢している

肌が色白・体が細い



貧血・糖質が多い  
不安・恐れている

イライラ・痛癢



興奮させる刺激が多い  
愛情を求めている

発達・勉強の遅れ



甘いものが多い  
鉄分不足

小学生が担当

お楽しみコーナー 13:00~15:00 (申込不要)



### 羊毛フェルトワークショップ

誰でも簡単に羊毛フェルト体験ができます  
時間内で、何時からでも始められます

講師 おびび 材料費 100円



### クレーンゲーム屋さん

クレーンゲームで景品ゲット♪

店長 おーちゃん 2回 100円