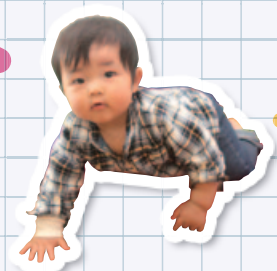




“楽習”的
親子で体験！



夏のおすすめ イベント



感受性が豊かな子ども時代にこそ、
さまざまな体験をさせてあげたい。
そう考えている方も多いのではないのでしょうか？

子ども向けのイベントが
各地で開催されるこれからの季節は、
たくさんの「初めて」を体験するチャンスです。

楽しいから、夢中になって、
楽しいから、もっと知りたくなる。

そんな将来の学びの芽につながる
出会いや発見が盛りだくさんの夏のイベントに
さあ、親子で一緒に出かけましょう！





おすすめイベント2 親子ヨガ

産後の体の柔軟性を高め リラックス効果も

妊娠・出産は、女性の体と心に大きな変化をもたらす出来事。心身のバランスが崩れがちな産後の時期におすすめの、お子さんと一緒に参加できる「親子ヨガ」の講座です。

自らも0歳児のママである講師のTAKAKO先生は、「親子ヨガ」では産後の骨盤調整に効果がある動きも取り入れながら、固くなっている体をゆっくりほぐしていきます。呼吸を意識しながらヨガに取り組むと心も穏やかになり、リラックス効果も

ありますよと語ります。開始前には「手首や腰が痛い人はいませんか?」と一人ひとりのコンディションに配慮してもらえるので、授乳や抱っこで体に不調を感じていても無理のない範囲で取り組むことが可能です。

子どもをお腹に乗せるポーズを取ると、ママと目が合った瞬間にとびきりの笑顔を見せてくれるお子さんの姿も。エクササイズ効果が得られたのはもちろん、他のママたちと一緒に子どもとのふれあいを楽しむひとときを過ごしたことで、参加者の皆さんは心身ともにリフレッシュできた様子でした。

親子ヨガに参加するのは2回目です。家ではゆっくり体を動かす時間をつくるのは難しいですが、こういうイベントに参加すると、体をほぐせて気持ちも落ち着くのでいいですね。

(遠山麻衣さん)



出産後は体が固くなったような気がして「運動しなきゃ」と思っていたので、ヨガで体を伸ばすことができてよかったです。親子で一緒に参加できると安心して楽しめますね。

(下田梓美さん)



家だと子どもと二人きりで気持ちに余裕がなくなるときもあるのですが、他のママたちと一緒にゆったりとヨガができて、穏やかな気持ちで子どもと向き合えるようになりました。

(小川理沙さん)



以前はヨガをすることもあったのですが、妊娠・出産後は少しお休みしていました。今日、久しぶりにヨガをして体も心もすっきりしたので、また機会があればやってみたいです。

(武川祐美子さん)



大学時代の友人が同じ時期に出産し、子連れで集まれるところを探していた、この親子ヨガを見つけました。交通の便がよい場所で、こういうイベントがあるのはうれしいです。

(島田綾さん)



親子カフェ だっこファミリーパーティオ

JR線・東京メトロ「錦糸町駅」より徒歩5分の「だっこファミリーパーティオ」は、「子育て中」と「これから子育てがはじまる」ご家族と女性のための会員制カフェです。お子さまは遊び場で楽しく過ごし、パパ・ママはドリンクやスイーツで癒やしの時間を。親子ヨガのほかにも、さまざまなイベントを実施中です。詳細については下記をご参照ください。

<http://www.shopro.co.jp/oyakocafe/>
【お問い合わせ】03-3633-2863
【営業時間】11:00~17:00(日・祝日は除く)

Yoga Prema (ヨガブレマ)

“Yoga for Everyone.”をコンセプトとして、東京都の江東区・墨田区・荒川区・足立区エリアを中心に、マタニティヨガと産後2か月ころより親子で参加できるママ&ベビーヨガの講座を開講。

【だっこファミリーパーティオでの親子ヨガ講座】
次回は8月8日(月)11:00~を予定
(申し込みは、だっこファミリーパーティオへ)

【その他の場所で開催しているヨガブレマの講座】
ホームページ(“ヨガブレマ”で検索)をご参照ください。
<http://takakoyogaprema.wix.com/yoga>



おすすめイベント1 おはなし玉手箱

声優による読み聞かせで 絵本の世界を楽しむ

「みんな、絵本は好きですか?」という、おにいさん・おねえさんから問いかけに、「はい!」と元気に答える子どもたち。この日、東京芸術劇場だっこルームで開催された読み聞かせイベント「小学館おはなし玉手箱」には、約20組の親子が参加しました。

このイベントは、2000年の国際子ども読書年に、家庭での「読み聞かせ」の機会をより多くもってもらうことを目的としてスタートし

ました。楽しい読み聞かせの体験を通して、幼いころから読書の習慣を身につけてほしいという願いが込められている取り組みです。

最大の特色は、スクリーンに映し出される映像と楽しい音楽に合わせて、プロの声優が読み聞かせを行うこと。どんな役にもなりきってしまっプロならではの表現力と臨場感に、子どもはもちろん、パパ・ママたちも引きつけられます。読み聞かせの合間には小さなお子さんも楽しめる手遊び歌の時間もあり、8作品の読み聞かせが終わるころには、会場内に笑顔があふれていました。

私はあまり強弱をつけずに読み聞かせをしていたので、声優さんの読み方を参考に、声のトーンを変えるなど工夫したいと思いました。新しい作品とも出合えて楽しかったです。

(MHさん)



声優さんの読み聞かせを聞くのは初めてでしたが、表現力の豊かさに圧倒されました。娘もすごく引きつけられていて、最後まで夢中になって聞いていました。また参加したいです。

(太田里子さん)



このイベントに参加して、読み手によって印象が変わるところが本のおもしろさだと感じました。子どもが興味をもっていた本は、図書館で借りて家でも読んでみようと思います。

(根津綾子さん)



東京芸術劇場だっこルーム

池袋の東京芸術劇場5階にある「だっこルーム」は、公演託児のほかに、一般の方のご利用も可能です。お電話による完全事前予約制ですので、ご利用日の運営事務所1営業日前の正午までにご予約ください。

【電話番号】03-3981-7003
【受付時間】月~金曜日10時~17時(土日祝休み)
【対象年齢】生後3か月~6歳(未就学児)
【営業時間】9時~22時(完全事前予約制となり、ご予約が入った時間帯のみオープンいたします)
http://www.shopro.co.jp/takujiroom/dakkoroom_geigeki/

おはなし玉手箱

プロの声優が音と映像に合わせて読み聞かせを行う『小学館おはなし玉手箱よみきかせキャラバン2016』好評開催中!

【対象】1歳~小学生のお子さま及びその保護者様
【日程】2016年6月~2017年3月
(首都圏を中心に約20会場での開催を予定)

【会場】公共施設、保育園、幼児教室等で開催
【上演】1回40分、1会場1~2回を予定 【参加費】無料
東京芸術劇場での次回のおはなし玉手箱は、9月14日(水)の予定です(日程は変更になる可能性があります)。各会場の開催日程等の詳細はホームページをご参照ください。
<http://www.shopro.co.jp/kodomokyoku/event/tamabako.html>

東京

音楽

糸の森の音楽会



絹糸と紙コップでできた、糸でんわの楽器「ストリングラフィ」。スタジオいっばいに張り巡らされた約100本のストリングラフィから、童謡やクラシック、動物の鳴き声まで飛び出していきます。自分で音を出してみる体験コーナー「糸の森」もあり、0歳児のお子さんから大人まで誰もが楽しめる約50分間のコンサートです。

info ● 7月31日(日)、8月21日(日)11時/14時開演(共に開場は15分前)
大人1,000円、子ども(0~6歳)500円、Studio EVEスタジオ(代田橋駅)
申し込み方法等はWEBを参照。http://www.stringraphy.com/index_j.html

東京

社会見学・体験

子ども霞が関見学デー



子どもたちに社会を広く知ってもらうために、霞が関の各府省庁等が業務説明や職場見学、それぞれの府省庁の仕事に関するさまざまなプログラムを実施。参加者には各府省庁等のプログラムと地図が入った「霞が関子ども旅券(パスポート)」が配布され、子どもたちはそれぞれの興味に合わせて霞が関を自由に歩くことができます。

info ● 7月27日(水)、28日(木) 東京・霞が関の26府省庁等で実施。
詳細はWEBを参照(一部のプログラムは事前の申し込みが必要)。
http://www.mext.go.jp/a_menu/ikusei/kengaku/

神奈川

実験・工作

夏のサイエンスフェス



三菱みなとみらい技術館では、8月6日(土)・7日(日)の2日間にわたり、「夏のサイエンスフェス」を開催します。楽しみながら科学について学べる実験や講座のほか、工作などのワークショップも充実。「これは何だろう?」「なぜこうなるの?」という会話を楽しみながら、親子でサイエンスの魅力に触れてみませんか?

info ● 8月6日(土)、7日(日)10時~17時まで(入館は16時30分まで)
入館料・内容等の詳細はWEBを参照。 <http://www.mhi.co.jp/museum/>
※写真はイメージです。

今すぐチェック!

この夏、親子で体験できるイベント

いよいよ夏本番。これからの季節は、親子で楽しめるイベントが次々に開催されます。お子さんの年齢や興味に合わせてどこに出かけるかを考えるだけでもワクワクしますね。さまざまなジャンルの体験を通じて、親子でとっておきの夏の思い出をつくりましょう!

その地域ならではの体験ができる!

家族で過ごす夏休みには、各地の自然や文化にふれる体験メニューがおすすめです。

長野

自然体験

ピッキオネイチャーツアー



軽井沢の自然を舞台に、昆虫を捕まえて観察する「めざせ! 昆虫マスター」、夏の生き物を見つける「野鳥の森ネイチャーウォッチング」、家族で目的地をめざす1日1組限定の「森のアドベンチャートレイル」など、多彩な自然体験ツアーを実施。親子はもちろん、三世代でも楽しめます。

info ● 各ツアーの内容や対象年齢、料金等の詳細はWEBを参照。
<http://picchio.co.jp/sp/> (WEBからのご予約は2日前まで)
前日および当日のご予約は、電話0267-45-7777まで。

北海道

酪農体験

酪農家のファームイン



人よりも牛の方が多く道東の別海町にあるオシダファームで、牧場のログハウスに宿泊して酪農体験ができるプラン。夜は地産の食材を使った料理を囲んでオーナー夫妻と語らいのひとときを。家族での宿泊は1日1~2組限定です。親子で、都会にはない「何か」を得られる旅を試みませんか?

info ● 1泊2食付き 大人(温泉券付き)7,560円、2歳~小学6年生3,780円
(朝食のみ・素泊プランもあり) <http://h-takarajima.com/detail/index/373>
申し込みは上記の北海道体験.comのWEB、電話011-252-2111(9時~18時)より。

千葉

生きもの

ナイトアドベンチャー 2016夏



鴨川シーワールドで、普段は見ることができない夜の水族館を探検する人気のツアー。飼育員の説明を聞きながら、水槽内の魚たちや、水面に浮いて眠るイルカやシャチ、立ったまま眠るペンギンの様子など、海の動物たちの貴重な姿を観察することができます。昨年オープンした新施設「Kurage Life」では、幻想的なクラゲの姿も楽しめます。

info ● 大人(高校生以上)1,000円、小人(4歳~中学生)700円、3歳以下は無料
開催日、時間等の詳細はWEBを参照。 <http://www.kamogawa-seaworld.jp/>
ご予約は鴨川シーワールドサービス課 電話04-7093-4803まで。

首都圏

料理

キッズ イン ザ キッチン料理教室



4歳~小学2年生のお子さんと保護者を対象に、首都圏エリアの各地で毎月開催されている東京ガス料理教室。8月は「みんなスマイル! 冷やし中華を作ろう」というテーマで、肉と野菜をバランスよくのせた「サラダ冷やし中華」と「白ごまミルクプリン&ごまごまチュール」を作ります。お子さんの料理デビューにぴったりの教室です。

info ● 受講料は親子(2人1組)で3,000円(税込み)。開催時間は2時間を予定。申し込みはWEBより。8月分の申し込み締め切りは7月1日~7月15日。9月以降も順次開催。 <http://home.tokyo-gas.co.jp/shoku/shokuiku/school.html>

沖縄

ウォータースポーツ

貸切ファミリーSUP & ジングル探検



大きめのボードの上に立ち、パドルで漕いで進む「SUP」。沖縄本島よりさらに南に位置する西表島のマングローブの森に囲まれた川をSUPでクルーズし、土流に着いたら亜熱帯ジャングルをトレッキング。親子で思い切り楽しめる貸切プランで、ボードの乗り方の基礎からガイドがレクチャーするので、初心者の方も安心です。

info ● 夏休み特別企画は7月~8月の開催を予定(9月以降も別プランあり)
大人10,000円、小学生3,000円(夏休み特別価格)、幼児500円
ツアー行程等の詳細・申し込みはWEBを参照。
<http://www.ngaf.jp/>

神戸

手作り体験

北野工房のまち



小学校の校舎だったレトロモダンな建物で、世界にひとつだけの作品作りに挑戦! Ju-c-100%の「本物そっくり!」食品サンプルパフェ&サンデー作り(事前予約が必要)では、クリームの絞り機を使って食品サンプルを作ります。このほかにも、豚まん作りやクラフト体験などのメニューが充実。

info ● 営業時間 午前9時30分~午後6時 入館料は無料(体験メニューは有料)
一部の体験メニューでは、各工房への事前予約が必要。
料金、所要時間等はWEBを参照。 <http://kitanokoubou.jp/>

東京

ワークショップなど

丸の内キッズジャンボリー



「子どもたちへ、未来の夢を育む感動・発見・驚きを届けたい」という思いから、東京国際フォーラムが開館10周年記念事業としてスタートしたイベントは、今年で10回目を迎えます。ズラリと並ぶ数多くのワークショップや参加体験型ブースの中から、興味のあるものに参加して、親子で好奇心のツバサを広げましょう。

info ● 8月16日(火)~18日(木)、東京国際フォーラムにて開催
内容、プログラム等の詳細はWEBを参照。 <http://www.tif-kids.jp/2016/>
※写真は昨年度のもので、今年度は内容が変更になる場合もあります。

東京

企画展

「The NINJA - 忍者ってナンジャ!?! -」



東京・お台場の日本科学未来館で開催中の「真実の忍者」の姿に迫る企画展。「心・技・体」の3つのステージで、手裏剣打ちやジャンプ力を鍛える修行体験に挑戦し、最後までやり遂げると「忍者認定証」をもらえます。忍者の任務をこなすために必要な記憶術や伝達術、呼吸法などについても親子で楽しく学ぶことができます。

info ● 10月10日(月・祝)まで開催(7月12日と9月・10月の火曜日は休館)
大人(19歳以上)1,600円、中人(小学生~18歳以下)1,000円(土曜は900円)、小人(3歳~小学生未満)500円
<http://www.ninjatenn.com>