



.....
せせらぎ
.....fes.2023.....



講師

ハピヨガさちこ
さゆり

親子で
"心と身体の土台"を作
るヨガをしよう

6/10(土)9:00~11:00

先着10組 対象年齢3歳~

参加費1組500円 親子でご参加下さい

1回目9:00-9:40 受付

2回目10:00-10:40 各回10分前~



産前産後 Wellness Program

参加費
無料

せせらぎ館1階 多目的室 B

6月10日(土)
9:00~11:00

＼目指せインナービューティー／
ママのからだ"外側&内側"チェック

産後弱っているのは骨盤周辺だけじゃなかった！
今の"わたしのからだ"を見える化して
対策エクササイズを身につけよう



対象 妊娠16週以降のプレママ
～産後2年までのママ (体調に問題のない方)

受付 9:00～ (先着順)

定員 各回 5名

- ・からだ分析
(質問シート/体力・姿勢チェック)
- ・ミニエクササイズ ・Q&A

①9:15～9:35 ②9:45～10:05
③10:15～10:35 ④10:40～11:00

自分のからだを知ることが健康や美Bodyへの近道！
やってよかったおススメ運動だけでなく
産後に避けるべき運動もお伝えします！

内閣府認定
フィットネスインストラクター
HIROKO



らくらく
の 沐浴 & 産後のリアル VOICE

沐浴のコツは〇〇にあり！
らくらく沐浴術
&

実体験が何より大切！
先輩パパママ&助産師対談

対象 妊娠16週以降のプレパパママ

受付 9:00～ (先着順)

定員 各回 3組

らくらく沐浴術
①9:10～9:30 ②10:10～10:30

定員 各回 6組

先輩パパママ&助産師対談
①9:30～10:00 ②10:30～11:00

助産師・保健師・看護婦
ベビーマッサージ講師
石丸 謙子



展示ブース

見学自由！
手に取って
体験してみよう

妊婦体験ジャケット



ジャケットを着て
写真を撮ろう

授乳グッズ



実際に見て
イメージを膨らませよう

からだの模型



骨盤・子宮口・胎盤・羊水
触って体感しよう

おすすめ書籍



プロがおすすめする
本をご紹介します

Mama's Workout

産後のからだケアと更年期対策が同時に叶う
エクササイズクラス。今も10年後も自分史上
最高に愛せる魅せBODYを目指して！
久が原・池上エリアなどでレッスン提供中。



産前産後ママ広場まるまる

助産師主催
「ちょっとした相談が出来る場所」を
オンラインと対面でご提供。
様々な専門家やママ達同士が心地よくつながり
自分らしい育児を見つける場所です。



ボートの動きを 体験してみよう!!

2023. 6. 10 A.M. 9:00~12:00



ボートの動きを模擬した「ローイングマシン体験」



多摩川で楽しくボートを漕いでみませんか

2023 年「多摩川ボート教室・漕ごう会」

200M を何秒で漕げるか

子供から（3年生）高齢の人まで

dad bod (dad body) のお父さんも

何度でもチャレンジ

連絡先：「多摩川でボートを楽しむ会」 tamagawa-boat@goolegroups.com

ホームページ: <https://tamagawa-boat.jimdosite.com>



日本こどもフィットネス協会
スペシャルワークショップ

せせらぎFES2023

キッズ&親子フィット体験感覚遊び
こどもと一緒に楽しむ



キッズ&親子フィット♪
体験感覚遊びゾーン

日時 6月10日(土) 9:00-12:00



遊び=楽しい♪を大切に親子で楽しめる
運動プログラムを紹介します！
直接会場にお越しください♪

【遊び】が

認知機能を高める！社会性を高める！人間力を高める！



せせらぎfes.2023

2023/6/10 Sat. 9:00~16:00

田園調布せせらぎ館 2階 第二集会室にて
みんなのマルシェ ワークショップ開催!



✂️ ハンドメイド イベント

みんなのマルシェ

『お花モチーフの雑貨をつくろう!』

参加費: 各1000円

対象: 3歳から(保護者同伴)

定員: 各ブース1回2名

時間: 制作時間各ブース約30分

①9:00~ ②9:30~ ③10:00~

④10:30~ ⑤11:00~ ⑥11:30~

参加方法: 当日直接お越しください



ブローチ
akari



キーホルダー/
お絵描きロゼット
mika



お絵描きバッグ
milimili



セタハーバリウム
oubai100



マグネット
candy and goody



_MINNA_NO_MARCHE_

主催: みんなのマルシェ実行委員会

minna.nm.marche.2022@gmail.com

← 最新情報はInstagramにて発信中



～初夏のお花を素敵にアレンジ～

内容:小さな箱にお花を活けて、boxフラワーを作ります。

時間:9時～12時

場所:2階

対象:小学校低学年～

低学年以下のお子さんは保護者の方と一緒に
ご参加ください

定員:30名

時間:30分～

参加費:1500円

Noëlle

ノエル
"季節の花あしらい"

～ecvo 季節のアート～ パステルアート



チョークのようなパステルで、
くるくるふんわり梅雨を描いてみましょう♪
筆を使いませんので、
初めての方でもお気軽にパステルの世界を楽しめます。

-
- | | |
|---------------|--------------------------------|
| ① 9:15～ 9:40 | ◎ 会 場：2階集会室 |
| ② 9:55～10:20 | ◎ 対 象：幼児～大人（小学2年生未満は保護者様1名同伴） |
| ③ 10:35～11:00 | ◎ 定 員：各回9名 |
| ④ 11:15～11:40 | ◎ 参加費：500円 ※おつりのないようご準備ください。 |
| | ◎ 受 付：当日 8:45～会場にて予約表にご記入ください。 |
-



親子で楽しむ

歯と美容

体験

イベント

せせらぎ
fes.

6/10_土 ♥ 9:00~12:00 無料

9:00~9:30

歯並び無料相談

9:00~10:15

キッズ歯科ラボ★

歯医者さんになりきって実験しながら歯の健康について学びましょう♪

対象年齢 3歳~小学生のお子様

未就学児のお子様には、大人の方が付き添いでご参加ください

10:30~11:30

SNSで話題★小顔メソッド

小顔矯正で有名なさつま骨格矯正・院長が直々に小顔になれる方法について伝授します！

はじめての マインドフルネス

～座る瞑想で身の回りの豊かさを味わおう～

参加費：500円



開催日：6/10（土）

会場：田園調布せせら会館2階 和室

①9:15～ ②10:15～ ③11:15～

当日整理券をお配りいたします。
お並びになってお待ちくださいませ。

40分のグループクラスになります

9歳～大人の方までどなたでもOK!!

未成年の方は保護者同伴でお越しください



講師
中川 さほ

日々の生活に取り入れられる
誰でもできるマインドフルネスをご紹介します。

普段食べている食事、ゆっくり味わって食べると新たな発見があるかもしれません^^

（小さなお菓子をご用意しています）
ぜひお気軽にご参加ください！

＼未経験OK!! 手ぶらでOK!! /

お問い合わせ

多摩川マインドフルネスエクササイズ

電話：08052219064

Mail:n.sahoyoga@gmail.com

フレイル予防体験会で



健康相談

骨密度・ 体組成測定

無料で

※20才以上の方対象

やっています！

骨密度・体組成測定



年齢制限なし
どなたでも！

©大田区

2階
フリー
GO
スペース
9:00～15:30

健康的当て



田 園 調 布 元 気 シ ニ ア