



そうだ！ 「サロン豆の木」にいこう！

9月のサロン

「サロン豆の木」ってどんなトコ？

ひとり親の皆さん同士が、生活・仕事・子育て等の悩みを相談したり、情報交換をするサロンです。イベントや講座を開催して、皆さんのお越しをお待ちしています♪

- ☆参加無料☆
- ☆出入自由☆
- ☆おしゃべりOK☆

避難所運営ゲームHUG

○9月7日(土曜日)午後2時から4時
竹の塚地域学習センター・

レクリエーションホール

災害時の避難所生活、イメージできますか？
「HUG」は静岡県が開発したチームで避難所運営のシミュレーションをするカードゲームです。いかに快適な避難所を運営するか？
なのですが…

様々な避難者や緊急事態の続出でかなり判断に戸惑うこと必至！？

協力：日本DMT看護師 佐藤純さん



日本DMTとは、
災害派遣医療
チームのこと。

クレイパックをつくろう

夏に浴びた紫外線ケア

○9月14日(土曜日)午後2時から4時

東京芸術センター・第3会議室

夏の日焼けを放置するとお肌が乾燥してシミやしわの原因に。たまには贅沢にアロマウォーターを使ったオーガニックのクレイパックをご自宅ケアとして使ってみませんか。気持ちよくお肌の再生能力をアップ。



バスタイムにお楽しみください。

協力：クレイセラピー講師 佐藤圭子さん

クレイとは、大地の粘土層から採れる粘土で、古来からスキンケアなどに良い影響があるとされています。また安全性が高く子どもからお年寄りまで安心して使えます。

フルーツ白玉をつくろう！

○9月28日(土曜日)午後2時から4時

梅田地域学習センター・料理室

白玉団子をみんなで楽しくつくって食べましょう！
彩りたっぷりのフルーツと合わせて盛りつけます。

小麦、乳、卵は使いません。

※アレルギーがある方は申し込み時にご相談ください。

協力：健康食育シニアマスター 栄養士・堀口靖子さん



この企画は申込制です。募集開始は9月上旬の予定。
ホームページ、豆の木メール、応援アプリでお知らせします。

イベントの開催情報は、
QRコードから
ホームページをチェック！



「サロン豆の木」参加の3つのOK♡

- 1、お父さんお母さんだけでもOK
- 2、もちろんお子さんと一緒でもOK
- 3、中学生以上ならお子さんだけでもOK

保育あります（1歳以上就学前まで。1週間前までに予約）

予約はNPO法人子育てパレット

電話：03-5888-6943

メール：palette@kosodate.main.jp



ホームページで
30年度のサロンの様子が見られます。

★問い合わせ 足立区親子支援課ひとり親家庭支援担当

TEL 03-3880-5932 メール hi-shien@city.adachi.tokyo.jp

