

ラフサポの ほっとタイム

このコーナーは、ラフルールを利用している編集メンバー「ラフサポ」がつくっています。現在、メンバーは6人。子連れでワイワイしながらつくっています♡

ひとり時間に何したい？何してる？

ひとり時間に何したい？

映画館でポップコーンを食べながら好きな映画を観る



肩がガチガチなので1時間以上のマッサージでほぐされたい

砂浜や芝生のある所で自然浴

好きなアイドルのライブに行く

子どもを預けられなかったため、子連れでライブに参加したことがあります。ですが、子どもがじっとしているのが難しく大変でした。ひとりで思いきり満喫したいです。☆☆

断捨離や部屋の片付け

ひとり時間は割ともらっていますが、0歳と3歳を連れて夫に出かけてもらうのは心配なので、なかなか部屋の片付けが進みません。家にいるとずっと息子に話しかけられて何を捨てて何を残すかの判断ができません…。

ひとり時間に何してる？

ひとりカフェ

カフェでボーッと読書ややる事の整理をする時間が好きです。ひとりでカフェにいと家庭を持つ前の身軽だった自分を思い出し、ワクワク考え事ができます。

電動ろくろ体験

マルチタスクな育児に追われる中、ものづくりに専心する時間は、とてもリフレッシュになります。まだまだな仕上がりですが、娘が選んだ花を生けて日々癒されています。



ネイルサロン

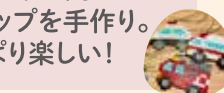
指先だけでもきれいにして自分の機嫌をとっています。

温泉でアカスリ

夫と息子が男湯に行っている間、ひとりでアカスリと入浴の時間を楽しむことができ、リラックスできました。



次男の幼稚園バザー用にヘアゴムやストラップを手作り。手芸ってやっぱり楽しい！



ラフルールのひろばを利用する親子が、絵本を紹介しています

えほんの
じかん

『つのはなんにもならないか』

作・絵：きたやま ようこ
出版社：偕成社

鬼の子どもたち4人組はいつも仲良くあそんでいます。ボール投げ、なわとび、どれをやってもつのがじやまに…。なんでつのはあるんだろう？そんな会話をしながら森へ冒険へ行くお話です。楽しくドキドキを毎回感じながら、くり返し読んでしまう大好きな絵本です。



ボランティア・ちょこっとお手伝い

ラフルールでは地域の方がボランティアとして活動しています。演奏・絵本の読み聞かせ・清掃・事務作業・ひろばの見守り・企画開催中の子どもの見守り・園芸などたくさんの活動があります。またサポーターとして、清掃・消毒・おもちゃの修理・ニュースの編集や発送作業、4か月健診で手遊びや絵本の読み聞かせをする人もいます。そしてどの活動も親子とボランティアが交流する機会を作っています。ラフルールはこのような地域の人に支えられて一緒にひろばづくりをしています。



利用者のみなさんもぜひちょこっとお手伝いをしてみませんか？

日本語がよくわからない外国の利用者の通訳、ひろば内での演奏や絵本の読み聞かせ、工作の準備など。ひろばに遊びに来て「今日やってみようかしら？」と思った時に気軽にスタッフに声をかけてください。「こんなこともやってみては？」「こんなこともできますよ」という提案も大歓迎です。誰もが過ごしやすいラフルールのひろばづくりに協力してください。お待ちしております。

2025年12月 2026年1月の企画ピックアップ

予約
不要

ひろば内子育て講座

地域療育センターあおばのソーシャルワーカー・作業療法士から話を聴きます。

ことばはどうやってでてるの？
ことばの発達のために
何かやった方がいいのかな？



こどもにとってあそびって
なんだろう？
うちの子のあそび、
これでいいのかな？



「こどもとことばの話」

市ヶ尾 12月5日(金)
11:00～11:30

「こどもとあそびの話」

青葉台 1月9日(金)
11:00～11:30



講座終了後、個別に相談したい人は予約が必要です。
テーマに関係なく発達全般について相談ができます。（先着6名まで）

予約
不要

獅子舞が来るよ！



2026年も
お子さんとパパやママ、
ご家族の安全を
願って…

青葉台 1月10日(土)
13:30～

市ヶ尾 日時未定

1月のカレンダーを確認ください
(来ない場合もあります)

予約
不要

出張子育て相談ひろば おでかけラフルール @さつきが丘コミュニティハウス

ラフルールがでかけて行き、ひろばを開催します。子育ての相談、地域の子育て情報、工作も用意しています。ぜひ遊びに来てください！

場所：さつきが丘コミュニティハウス
(さつきが丘小学校内)

対象：未就学児・プレママとその家族
地域の皆さん

ひろば 子育て相談
地域の情報 工作



1月14日(水) 10:30～12:00

予約
不要

ひろば内子育て講座 離乳食のすすめ方

美しが丘保育園から講師を迎えます。

いつ始めたらいいの？
どんな量？どんな固さ？
どうやって離乳食をすすめていけば
いいか、話を聞くことができます。

保育園で提供している
離乳食サンプルも見られます。



市ヶ尾

12月19日(金)
14:00～14:30

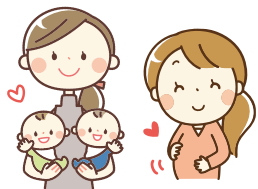
要
予約

ふたごみつごタイム

ふたご・みつごの子育ての
楽しさや悩みを語り合しましょう

対象：未就学のふたごみつごのいる家族
ふたごみつごを出産予定の妊婦と
その家族

内容：パパママと一緒にふれあい遊び
先輩ママから耳より情報
おしゃべりタイム



青葉台

1月31日(土)
14:00～15:00

ひろば開館時間

青葉台

市ヶ尾

10:00～16:00
(火曜から土曜)

ランチタイム(12:00～13:00)

両拠点ともにお昼を持参して食べられます。

※上記以外の時間でも
専用コーナーで飲食できます。
(混雑時はゆずり合ってください)

たちばな台

！金曜日は/
ふらっとラフルール

10:00～15:00(毎週金曜)

場所：たちばな台町内会館
(たちばな台1丁目2-14)

食事用のテーブルとイスを用意しています。

※1月2日(金)はお休みです

年末年始休館日 のお知らせ

2025 2026

12月28日(日)から
1月5日(月)まで

ラフルール・
ラフルールサテライト
休館日です。

1月6日(火)に
お待ちしております。

カレンダー↓

青葉台



市ヶ尾

たちばな台

出張・
おでかけ

