

キャップ

～親と子のあんしんを育むCAPカフェ～

♡増やそう！親と子の笑顔と安心♡

冬になると子ども連れでの外出も難しくなりますね。家の中で過ごす時間が増えると子どもも体力を持て余し、機嫌が悪くなる時が多くなってくのではないのでしょうか？その対応に親自身もついイライラ・モヤモヤが増えてしまいがちです。

そこで、CAP庄内では、地域で暮らす親子の笑顔と安心を増やすお手伝いをしたい！と考え、託児付き（無料）の子育て茶話会を企画しました。少しの時間ですが、ゆっくりお茶を飲みながら、日々の子育てを一緒に振り返りましょう。また、ヨガ講師をお招きして、心とからだの緩め方を学びます。ぜひ、お気軽にご参加ください。



10:00～11:00

ヨガの時間 「ヨガから学ぶ、心とからだのゆるめ方」

鶴岡市にある、ホットヨガスタジオVIVIYOGA COO（美々ヨガ・クー）さんより講師をお招きします。からだが固い・運動不足などでも心配ありません。ヨガマットも無料で貸し出します（ご自分でマットをお持ちの方は、持参していただいても大丈夫です）。

11:00～12:00

子育て茶話会。子育ての中で困っていることなどを共有しながら、親子で楽しく過ごす時間を増やすために何ができるかを一緒に考えてみましょう。



2020年2月5日（水）

参加費・託児費

日時：10:00～12:00（受付 9:40～）

無料

場所：長沼ともにひろば（鶴岡市長沼宮前 163）

対象：未就学児（0～6歳）の親御さん（夫婦で参加も歓迎）

託児：ご希望の方は、1月31日までにお申し込みください。

先着順で、定員になり次第締め切らせて頂きます。メールにて「住所、保護者名、子どもの名前・年齢」をお知らせ下さい。

そのほか：動きやすい服装・スポーツタオル

申込み：2月3日までに、メールでお申し込みください。

メール cap1605@ezweb.ne.jp 電話 080-5575-1605

キャップ

CAP庄内 CAPカフェ事業



あんしん



じしん



じゆう

～CAP(キャップ)およびCAPカフェについて～

CAPとは、「Child Assault Prevention」の頭文字で、「子どもへの暴力の防止」という意味です。子ども達がいじめや虐待、性暴力などの様々な暴力から自分の心と体を守ることができるように開発されたプログラムです。CAP 庄内は、“庄内のすべての子ども達に、安心・自信・自由を届けたい”と願い2004年に設立し、庄内地域の保育園・幼稚園・小中学校・児童養護施設などの教育機関や行政機関等でワークショップを実施しています。

子どもを暴力から守るためには、「孤立させない」ことが重要です。大切な子ども達の未来を守るために、地域の「見守る力」を強化していきたいと考え、CAPカフェ事業を企画しました。子どもを暴力から守るために何ができるかを様々な視点から考える場、CAPメンバーと地域の皆様が共に学びあえる場を目指しています。お気軽にご参加ください。お待ちしております！