

これから赤ちゃんをむかえるママ
2歳までのお子様をお持ちのママ
どなたでも参加できます

～育児は育自! ゆっくり一緒に～

社会福祉法人 清香会
りとりぱんぷきんずグループ

プロが教える
子育てが楽しくなる

ママたちのワークショップ

参加費
無料

オンラインでつながる ZOOM 開催

1月30日(土)
13:00~14:00

「妊婦さんのための
簡単ストレッチ」

定員3名

妊娠中の不調を改善し、
マタニティーライフを
楽しもう♪



講師紹介動画は
こちら↑

パーソナルトレーナー
中島陽子



1月20日(水)
10:30~11:30
1月30日(土)
14:30~15:30

「家に花を飾ろう」

各回定員5名

マタニティーライフに
在宅勤務。
家にいる機会が多い今、
花を飾るコツを
お話します。



講師紹介動画は
こちら↑

フラワー装飾技能士
奥村かおる



1月30日(土)
13:00~14:00

「お気に入りの
絵本を探そう」

定員なし

年齢や月齢に合わせた
おすすめの絵本を
紹介します。
また、保育園で
人気の絵本も紹介します♪



講師紹介動画は
こちら↑

保育士:
モンテッソーリ教育有資格者
井上ひとみ



1月22日(金)
10:30~11:00

「親子で楽しむ
骨盤体操!!」

親子で手遊びや
触れ合い遊びを楽しみ、
最後に骨盤体操を
踊りましょう

ママ応援プロジェクトは、
おもちゃや遊具を使わなくても
一緒に手遊びや触れ合い遊びを
通じて楽しむプロジェクトです。
体を一緒に動かして、
レッツエンジョイ!!



講師紹介動画は
こちら↑

保育士:
菊池義和



定員なし

お申込み・お問い合わせはコチラ lp.kosodate@seikoukai.or.jp
開催日の2日前までにご連絡ください。

氏名/住居区/子どもの年齢月齢/当日つながる連絡先

講座で使用する物などは、参加者に随時お知らせします

お申込は
ココから→

