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

社会福祉法人　清香会
りとる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

～育児は育自！ゆっくり一緒に～

11月16日（月） 定員3名
13：30～14：30
中野りとるぱんぷきんず（中野区）開催

28日（土）
13：30～14：30
ZOOMで開催

妊婦さんのための
簡単ストレッチ♬

パーソナルトレーナーとして
11年勤務し、延べ5000人以を
担当してきました。

エステティシャンの経験もあり、
体の内面・外面から
美と健康をサポートします。

パーソナルトレーナー
中島陽子

11月17日（火） 定員3名
10：00～11：00
ZOOMで開催

ハーブを使った
モイストポプリを作って
お部屋を飾ろう♪

「お塩の力でハーブの香りを
何年も楽しめる！」
そんなモイストポプリを
作りましょう。
姉妹園からオーガニックハーブを
セットにしてお届けします♪

ハーブの使用に不安のある方は
出産後からの参加をおすすめします。

一級フラワー装飾技能士
奥村かおる

11月28日（土） 定員3名
10：00～11：00
ZOOMで開催

子どもはできないのではなく
やり方を知らないだけ！
モンテッソーリ教師と話そう

11月28日（土） 定員3名
13：00～14：00
大塚りとるぱんぷきんず（豊島区）開催

子供の「できた！！」を大切
にしたスタイ作り！
ちょっとした工夫でこどもが
達成感を味わえます♩

モンテッソーリ教育の理論を
簡単に学んでみませんか？

ご家庭で簡単に作れる
おもちゃやスタイの紹介。
子育て中のお悩みや
子育てあるあるを楽しく
語り合いましょう。

保育士：モンテッソーリ教育有資格者
井上ひとみ

11月27日（金） 定員なし
10：30～11：00
ZOOMで開催

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♬

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
通じて親子で楽しめるものをた
くさん紹介します。
体を一緒に動かして、
レッツエンジョイ！！

↑内容紹介はココから

保育士：菊池義和

お申し込み・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　氏名 / 住居区 / 子どもの年齢月齢 / 当日つながる電話番号　をご連絡ください

講座で使用する物などの詳細は、参加者に随時お知らせいたします

参加費無料！

今後も随時開催予定です！