

～産後ママのリラックス～

# おとのたね

赤ちゃんがうまれてから少ない睡眠時間でずっとがんばってきたママ。

おまけに、抱っこや授乳で疲れがたまっていませんか？

やさしいピアノの音にのせて、赤ちゃんに触れあいながら、

こころとからだをゆっくりほぐしましょう。

ママがリラックスするのは、赤ちゃんにとってもイイことなんですよ。

2017年

6月30日(金) 10:00～13:00 (申込受付 5/29(月)～)

開場 ● 10:00～ フリータイム

音楽プログラム ● 10:30～11:30

ピアノや楽器の奏でる音に耳を傾けたり、ゆったりと体を伸ばしたり…  
ママの心と体をほぐす、リラックスタイムです。

ランチタイム ● 12:00～13:00(フリードリンク付き)

お昼ごはんをご持参ください。

13:00～16:30まで、2階のひろばもご利用ください。

対象 ● 産後6ヶ月くらいまでのママ (赤ちゃんも一緒にご参加下さい)

※まんま会員限定プログラムです(当日入会可 入会金1000円)

参加費 ● 1,000円 + ひろば利用料(¥200 またはフリーパス)

定員 ● 8組 持ち物 ● ひざ掛け(バスタオルなどでも)

申込 ● お電話(045-303-5393)、またはひろばで直接お受けします。

※きょうだい児の一時預かりあり 2階のひろばでお預かりします。1時間500円～(要予約)

会場 ● NPO法人まんま 1階のお部屋 地図は裏面をご覧ください。

主催 ● 親子のひろば まんま



