

0歳～3歳までのお子さんを持つママ、集まれ！

「ひだまりママサロン」

小さな赤ちゃんをつれていると、ママもたまには休みたいよ～という気分になりませんか？
毎日育児をがんばっている自分へ、月に一度のごほうび。
体も心もリフレッシュできる、楽しい会を目指します。

★開催日時:第1木曜日(または第2木曜日)
10時～12時

★定員:20名程度(当日参加も可能)

★会費:月500円(年会費として500円別途)

★会場:福島市保健福祉センター(森合町10-1)ほか



ただいま
会員募集中！！

～～こんなメニューを予定しています～～

- 4月10日:乳幼児の救急法講習会
- 5月1日:バランスボール体験講座
- 6月12日:マタニティーヨガ体験講座
- 7月3日:ママのためのピラティス体験講座
- 8月7日:果物屋さんのジェラートを食べながらおしゃべり会
- 9月11日:温泉に入りながら心と体をリフレッシュ！
- 10月2日:ミュージックセラピー体験講座
- 11月6日:ママ、きれい！メイク教室
- 12月4日:スクラップブック体験講座(別途材料費)
- 1月8日:アロマベビーマッサージ体験講座
- 2月5日:カラーセラピー体験講座
- 3月5日:お茶のみながら反省会・来年の予定作り



お問い合わせは、以下をご記入の上、FAX(024-554-6020)までお気軽にどうぞ。
ご連絡頂いた方には追って詳細をご案内させていただきます。また、電話 024-554-6020(夕方5時まで)
<http://www.mama-blue.net/> info@mama-blue.net でもお問い合わせを受け付けています。

ママブルーネットワーク事務局(福島市で産後のママの心のケアに取り組んでいるグループです)代表 宮崎 弘美

お母さんのお名前:

お子さんのお名前と生年月日:

ご住所: 〒

電話番号:

メールアドレス: