



『すみだキラキラママのつどい』

in みどりコミュニティセンター 3階 発声練習室

2023年1月25日（水）10時～14時

※コロナ感染防止対策として消毒を徹底し、普段の半分の人数で行います。少人数のため、早めのご予約をお待ちしております。

A : 10:20～10:50 ♪ 「リズムで遊ぼう！リトミック♪ 3ヶ月～2歳」 定員5組

～リズムに合わせて体を揺らして楽しいひと時を過ごしませんか？～

リトミックってどんなことをするのか？フルーツのマラカスを音に合わせてシャカシャカ振ったり、リズムに合わせて体を動かします。リズムカルな音、優しい音を表現しましょう。お母様も一緒に楽器に触れて遊びましょう。音の高低、速度の表現も体験します。3ヶ月～ご参加いただけます。

B:11:00～11:30 「産後ママヨガ」 定員5組 お子様とご一緒にどうぞ

妊娠・出産で受けた体と心の変化や不調を、ヨガを通して整えていきましょう。産後はホルモンの影響で、心身共に不安定になります。育児に追われてご自分を構える時間は、なかなか取れないと思いますが、ヨガの時間だけはご自分に目を向けてみませんか。

C : 11:40～14:00 各1名:20分 「足裏リフレクソロジー」

足裏から膝下までをリフレジェルを使って優しく揉みほぐします。お子さまは横で遊具で遊ばせても、抱っこでも対応できます。お部屋は貸し切りとなります。

- | | |
|--------------|--------------|
| ①11:40～12:00 | ②12:05～12:25 |
| ③12:30～12:50 | ④12:55～13:10 |

参加費用:すべてのプログラム **1000円**となります。

メールQR↓

お申し込み:こちらのメールに**必要事項**をご記入の上、

お申込みください。kirakiramamasumida2010@gmail.com



必要事項:①ご希望のプログラム名 ②参加者氏名(親子) ③年齢(親子)
④電話番号⑤時間帯のあるものはご希望の時間。

※空き状況の詳細はブログにてご確認ください。

ブログQR↓

