



『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4月26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 ♪ 「知育リトミック ♪ 3ヶ月～2歳」 定員5組

～リズムに合わせ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やスカーフを振りながらリズムカルな音や優しい音を表現しましょう。身体で音の高低、速度の表現も体験します。めずらしい楽器にも出会えます。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う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 ↓

