



# 『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5月24日（水）10時～14時

※お子様とご一緒にどうぞ。少人数で実施しております。

**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 「賢い子どもに育てるヒント」0～3歳 定員5組**

0～3歳までの子育てはその後の成長に大きく影響します。教育は積み重ねです。小さな時期から少し気にかけるだけでお子さまが変わるヒントをお伝えいたします。お子さまのより良い育ちを一緒に考えましょう。おすすめの遊びもご紹介いたします。

**C : 11:40～14:00 「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。

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](mailto: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↓

