

すみだキラキラ

ママのつどい 6/28(水)

場所:みどりコミュニティセンター(毎月第四水曜日開催中)

☆お子様と一緒に

豊かな時間を

すごしませんか？

※ブログはこちら→



A:10:20~10:50

「知育リトミック♪ 3ヶ月~2歳」定員5組

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。

B:11:00~11:30

「産後ママヨガ」定員5組

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。子育てに追われていても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~ 各1名20分 親子1部屋貸し切り

「足裏リフレクソロジー」定員4組

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。お子さまと一緒に。

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各1000円 メールはこちら⇒



お申し込み:①ご希望のプログラム名②参加者氏名(親子)③年齢④電話番号⑤時間帯のあるものはご希望の時間をご記入の上お申込みください。

kirakiramamasumida2010@gmail.com