



☆※印の活動は予約制です。  
日程についてはお問い合わせください。  
(080-9206-9910)  
☆その他の平日は自由あそびです。

### ※多世代交流館で遊ぼう

現地集合(10時半)、現地解散(11時半)です。  
いつもと違った遊び場で楽しく過ごしましょう。

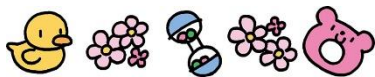


### ※身体調和マッサージ

10時集合、11時15分終了になります。  
ママの疑問にお答えしながら、実技で効果を体験します。

### ※ベビーマッサージ(限定4組)

赤ちゃんに無理のないように講師の先生の優しいご指導のもと、母子ともに癒される時間です。

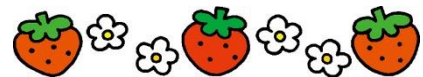


### ※誕生カード作り

職員と一緒に楽しく手作りしませんか。  
参加対象は5月誕生児のみとさせていただきます。

### ※たんぽぽサロン(限定6組)

体に優しく、おいしいものを食べながら癒しの時間を過ごしましょう。



### ※腸から叶える美容健康講座

腸活に関心のある方、腸活に自信のある方(笑)、みなさん楽しめる講座です。



### ※パン作り(限定6組)

とってもおいしいパンです!  
形成から焼きたてを味わいませんか。



### ※ちょっと変わったハーバリウム作り(限定4組)

製作の課程、出来上がりを楽しみましょう。



### ※マザーズリハビリ

産後ママの肩、腰などのリハビリ運動や脳トレ等々を理学療法士の先生に教えていただきます。

