



※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。

### ※ワークショップ (1日・木)

10時00分～11時30分です。  
製作の課程、出来上がりを楽しみましょう。



### ※ヨガ教室 (8日・木)

講師の先生をお招きしてご指導を受けます。  
お母さんの体と心もリフレッシュ！ヨガの効果を実感しませんか。



### ※多世代交流館で遊ぼう (9日・金)

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 (14日・水)

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。

### ※パン作り (限定10組) (15日・木)

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。

### ※ベビーマッサージ (限定5組) (20日・火)

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。



### ※マザーズリハビリ (26日・月)

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。

### ※たんぼぼサロン (限定10組) (29日・木)

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。

### ※誕生カード作り (30日・金)

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。

