

「つながろう～まなぼう～子育てママの居場所作り」



NPO法人子育て支援 アシスト・エフワン  
各回参加費 500円（託児無料 含保険・資料代）

- 7月** ① 色彩セラピー ～ 色でわかるママの深層心理 ～  
子どもを怒らないで育てるために自分を知らう
- 9月** ② 骨盤体操  
出産や日頃の育児で負担のかかった骨盤に焦点を当て、  
無理のないストレッチから徐々に全身をほぐします
- 10月** ③ 賢いママの子育て術  
「子どもの上手なほめ方」「やる気を出させる魔法の言葉」
- 11月** ④ ※託児なし  
親子ビクス ～ 子どもと一緒に体を動かそう！ ～  
寒くなる時期に室内で全身を使って音楽に合わせて、  
親子で一緒に楽しむ

時間 : 10:00～12:00 (9:30受付開始)

場所 : 桂市民センター (泉区桂3丁目19-11)

対象 : 泉区内の親子

参加者募集 連絡先 : 伊藤 美代子 080-1852-8181

Mail : nrk16868@nifty.com

お名前・電話番号・お子さんの年齢(男・女)・人数をお知らせください。