

ママカフェサロンおしらせ版9月号

こんにちは！今年の夏も暑かったですね～。夏バテなんてしていませんか？

夏休み、子どもたちのお世話や帰省などで、ちょっと、疲れた～、なんて感じてませんか？ どうぞ、ママカフェサロンへひと息につきに来てください♪（車でお越しの際は、駐車場はN-GATEをご利用ください。）

ママカフェサロン

「ストレス発散！ヨガ教室」 午後はのんびりティータイム

ヨガの基本は呼吸法です。深呼吸するだけでリラックスできますよね。ヨガをすることで、心も身体もリフレッシュしましょう。親子でできるヨガも教えてもらいましょう。ご予約ください。

日時 9月10日(火) 10:00～12:00
12:00～15:00はお昼ごはん&ティータイム
場所 子育てランドあ～べ研修12室
講師 秋葉裕子氏(ヨガインストラクター)
対象 山形に避難している親子
(お母さんのみの参加も大歓迎)
※動きやすい服装で。飲物も忘れずに！

はーとタイム

日頃、ちょっと気になっていることなどを臨床心理士の先生とお話してみませんか。先生にお話することで、自分の気持ちが整理できて、気持ちが楽になるかも。ぜひ、お気軽にお問い合わせください。

日時 9月23日(月) 秋分の日
10:00～12:00
場所 子育てランドあ～べ研修室
対象 山形に避難している親子
(お母さん、お父さんのみの参加もどうぞ)

ひまわりの花咲きました～！！

5月のおしらせ版に掲載したひまわりが順調に成長しました！是非、見に来てね。また、種の収穫を一緒にしませんか？来月号でまたお知らせいたします。



☆ 次回のママカフェサロンは… ☆

- ・10月24日(木) 10:00～15:00
「助産師酒井先生に女性の体の悩み聞いてみよう！」
場 所 子育てランドあ～べ研修室
- ・11月3日(月)文化の日
「わくほこ芋煮会」
場 所 蔵王みはらしの丘ミュージアムパーク はらっぱ館
- ・11月25(月)
「レジンで押し花アクセサリーを作ろう♪」
場 所 子育てランドあ～べ研修室
- ・次回ははーとタイムは…
・11月4日(月)振替休日 (10月はありません)

お申込み、お問い合わせはこちらへ

特定非営利活動法人

やまがた育児サークルランド

〒990-0042

山形市七日町 1-1-1 N-GATE 1F

TEL:023-687-1720 FAX:023-687-1721

Eメール:homestart+yamagata@ikuji-land.jp



ママカフェサロンの情報は…

やまがた育児サークルランド HP の

「ママカフェ@山形に避難しているみなさんへ」
をクリック！

URL <http://blog.canpan.info/land-hinan/>

こちらからもどうぞ→

