



受講生募集!

# あかぎ ママのサロン



こどもの成長は、親の喜びですね♡  
一喜一憂の毎日、おつかれさまです。  
子育ての悩みや日々のストレスを解消し、親子ともに友達を  
つくって楽しい子育てをしませんか？

【共催】 郡山市社会福祉協議会赤木支部

回	日時	内容	講師	備考
1	6/17 (月) 9:30 ~11: 30	<b>開講式／おなか元気教室</b> (早ね、早おき、朝ごはん、朝うんち)	郡山ヤクルト販売食生活アドバイザー <b>村越 梢先生</b>	お子様に必要なもの 飲み物等
2	6/25 (火) 9:30 ~11: 30	<b>手前味噌づくり (2kg)</b> (発酵食お味噌を作って元気な腸活)	有限会社 糀和田屋	お子様に必要なもの エフロン・飲み物等 材料費 1,000円
3	7/16 (火) 9:30 ~11: 30	<b>ベビーヨガストレッチ</b> (親子で歌にあわせて動き心と身体のリフレッシュ)	脳育ベビーヨガレッチインストラクター <b>安斎 麻衣先生</b>	お子様に必要なもの タオル・飲み物等

▶社会福祉協議会赤木支部が1人あたり1,000円を負担して、2,000円のお味噌を作ります  
また、おやつもつきますよ!! 一緒に楽しいひと時を過ごしましょうね^^♪

- 【 定員対象 】 5組10名 市内在住の親子（6歳未満の子どもと親）  
無料
- 【 受講料 】 ※2回目の材料費は、1回目6/17に集金いたします。材料を準備するため  
6/20以降キャンセル時は、材料費をお返しできかねますのでご了承ください。
- 【 申込方法 】 赤木地域公民館窓口にて5/23（木）より受付いたします。（定員になりしだい締め切ります）
- 【 お問い合わせ 】 TEL / FAX 924-0293

みんなと一緒に



たのしもうね♪♪



←あかぎインスタも始めてます！こちらもぜひご覧ください