

# 12月の子育て支援グループキララのイベント



## ★セルフ・ストレスコントロール講座:子育てひろばS and A 毎週木曜日 19:30～21:00【要申込】

参加費 3回で10,000円(キララ会員は回数券を6枚使用可能) ストレスのたまった身体を癒すこと、ストレスに対応できる身体をつくるために自分でできるケアの仕方を教えてもらいます。仕事帰りでも大丈夫。運動の苦手な方も男性でもOK。手のひらで優しくマッサージするだけ。特に猫背や腰痛、肩こりにお悩みの方はお試しください。お子さん連れでもOKです。ママ限定ではありません。小学生～高校生は半額。

## ★駒ヶ谷子育て交流ひろば:駒ヶ谷運動公園体育館(三田市委託事業) 10:00～12:00,13:30～15:30

ママカフェ毎回開催。ご利用の方は300円(フリードリンク。12月は梅ジュースで元気回復!)

8日(月) 10:30～11:00絵本の選び方や読み方の講座(300円) 10:00～12:00“ラ・レーチェリーグ”母乳育児の情報提供(無料)

14:00～15:20セルフケア体験1人10分ずつ体のストレスを解消するマッサージ1回500円(定員8名)

11日(木) 10:00～11:55耳つぼジュエリー体験1人15分500円(定員7名) 11:00～11:50Enjoyエクササイズ(500円)

13:35～15:20ハーバルタロット占い(500円)

24日(水) 11:00～11:30絵本の読み聞かせ(無料)

自由に遊ぶだけなら無料です。子育て相談員が子育ての相談に応じますので、不安な事は何でもご相談下さい。

無料講座以外は全て申し込み制です。申し込みのない場合は中止となります。

## ★Enjoyエクササイズ 有馬富士公園 毎週木曜日 10:00～11:00【要申込】

参加費 800円(キララ会員は500円) プロのコーチに教えてもらいます。激しくないなので、妊娠中の方でも大丈夫!

大人の方だけでもOK!。託児は有りませんがキララが同室でサポートします。ヨガマットかバスタオルをお持ち下さい。

## ★藍♡あいカフェ 今月の藍市民センターでのカフェは中止となりました。



☆全イベントは12月1日より開催日の5日前までに電話かメールでお申し込み下さい。

お申し込みのない場合は開催いたしませんのでご了承ください。

TEL : 079-559-5558

MAIL: kirara\_2001@hotmail.co.jp

URL : <http://kosodate-kirara.jimdo.com/> \*フェイスブックもチェックしてみてくださいね!

住所: 三田市志手原1295-3

\*日程等は予定ですので詳しくはフェイスブック・ホームページ・電話等でご確認下さい

