

子ども中心の生活を送っているママさんが、育児から少し離れて、
自分のための時間を楽しく過ごすことができる講座です◎

集まれ!

マザーズ

問合せ

仙台市水の森
市民センター
022-277-2711
仙台市青葉区
水の森4-1-1

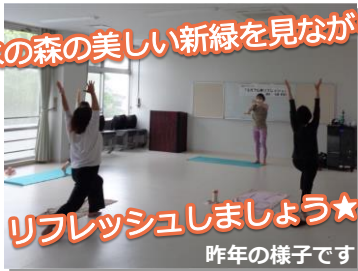
今年の
マザーズは

秋にも
開催します♡

Spring Summer Season

リラックスヨガ

水の森の美しい新緑を見ながら、



リフレッシュしましょう★

昨年の様子です

簡単ヨガで、心身リフレッシュ♪
一緒に良い汗を流しましょう!

日時: 2023/5/26(金)10:30~

会場: 会議室1

先生: 佐藤 夢香 氏

持ち物: ヨガマット (なければバス
タオル)、飲み物、汗拭きタオル

離乳食教室

試食またはお土産付き♪
アレンジレシピの紹介も♪

愛は食卓にある。

kewpie 

キューピー(株)によるオンライン離
乳食教室を、みんなで体験します

日時: 2023/6/9(金)10:30~

会場: 会議室1

先生: キューピー鳥栖工場

補足: 体験後は、お茶を飲みなが
ら雑談するサロンも開催予定です

ハンドクラフト

世界に一つだけの、



オリジナルコースター作り♪

モザイクタイルで、これからの季
節にぴったりなコースター作り♪

日時: 2023/6/23(金)10:30~

会場: 会議室1

先生: 齋藤 尚美 氏

材料費: 600円 (コースター2つ分
です)

申込みについて

受付開始日: **5/2(火)10時**から

講座対象者: 乳幼児親子 **8組**

※窓口・電話・メールで受付(先着順)

※託児無しで保護者のみの参加も可能です

✓ メール申込みの場合は、本文に
お名前・電話番号を入力し送信
してください。確認から3日以内
に受講の可否を返信いたします。

感染症拡大防止対策に

ご協力ください

体調不良の方、発熱や咳がある方は参加を
控えていただくようお願いいたします。

* 託児について *

本講座は**託児付き(無料)**講座です!

- ▶ 託児は感染症予防策を取りながら行います
- ▶ 託児は市民ボランティアが行います
- ▶ おやつは出ません。お子様の飲み物を各自ご持参ください
その他、託児利用に関する資料を申込受付時にお渡しします。
受講前によくお読みください。

- ✓ いただいた個人情報講座運営
の目的のみに使用いたします
- ✓ 記録のため、写真や動画の撮影
があります

受講生の方へ



左記二次元バーコード読み取りで
アドレス入りのメールアプリ
が起動されます。