

# 子育てママ☆リラックス講座

## ママほっとタイム

子育て中のお母さん、  
一緒にリラックスしませんか？

※お子さん同伴でも参加可能ですが、  
託児はありません。

気軽に  
おしゃべり

アートクラフトを  
楽しみながら  
...

身体を  
動かしながら  
...

連続3回

時 間：午前10時～11時30分

会 場：高森市民センター ①多目的ホール ②③第1研修室

9月29日(木)

### ①ピラティスでからだケア

普段意識しない呼吸法や姿勢で  
からだをケアしましょう！

講師：山本 あゆみ 先生

持ち物：動きやすい服装、  
ヨガマット or バスタオル、飲み物

10月6日(木)

### ②可愛いコサージュづくり

「グルーガン(電熱性接着剤)」を使って  
かわいいコサージュを作ります。

講師：瀬戸 絵里 先生

材料代：600円

10月13日(木)

### ③素敵な エッグオーナメントづくり

「卵の殻」でつくるエッグアート。  
クリスマスオーナメントや素敵な壁飾りを作ります。

講師：金子 庸 先生

材料代：200円



申込受付：8月25日(木) 10:00～

対 象：子育て中のお母さん

【定員10人：先着順】

材 料 代：800円

(②コサージュづくり③エッグオーナメントづくり)

※第1回(9/29)で集金いたします。

申込方法：高森市民センター窓口

またはお電話で(☎378-9950)

#### 【新型コロナウイルス感染症対策について】

- ◇ご来館の際は、マスクの着用・検温・手指の消毒にご協力ください。
- ◇体調がすぐれない方は参加をお控えください。
- ◇新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、内容変更や中止となる場合がございます。ご了承ください。

※いただいた個人情報は、講座の運営以外に使用いたしません。  
※講座内で撮影した写真をセンターだよりやホームページに掲載する場合があります。都合の悪い方は事前にお申し出ください。

お問合せは…高森市民センター 仙台市泉区高森 6-1-2

電話:022(378)9950 FAX:022(378)9969