

平成24年度
南区生涯学級

ママ's CAFE
ほ 育 つ 笑

ママ's CAFE

くわんは
ウラ面見てね!!

お茶を
のめながら
いろいろ
学べるママ's!



ママだて
女子力 UP↑

仲間も
できそう!

みんなは
ママ'sカフェの日!

はなしたいたい!
9/14 FRI
アサーティブ
コミュニケーション
すなおなキモチ伝えます

あたらしい仲間
と
カフェ気分
30 FRI

つくりたい!
9/28 FRI
かわいいかんたん
ネットストラップ
作り

かいてみたい!
筆でかく
年賀状
16 FRI



じぶんのじかん つくりましょ!

ひきしめたい!
ウォーキング
&
骨盤体操
10/5 FRI

しっておきたい!
女性のカラダ
と
ココロ
ホルモンの話
10/19 FRI

オシャレしたい!
セルフ
ネイル
11/2 FRI

momix

- 会場 大岡地区センター (ウラ面地図アリ)
- 対象 全回通して受講できる子育て中の方
- 定員 20名 (応募多数の時は抽選)
- 応募方法 FAX もしくは メール
- 参加費 700円 (教材費・保険料等)
- 保育 2才以上の未就学児 (保育時おやつ代 500円)

🌀 時間 10:15 ~ 12:15
(初回のみ 10:00 ~)

問合せ先 ♡
南区地域振興課
(区民活動支援担当)

TEL 743-8197
FAX 712-0404

スタッフも
全員
子育てママ



<http://blog.goo.ne.jp/mamascafe2012>
スタッフブログ"はじめました!"



応募方法

下記必要事項を記入の上、FAXもしくはEメールでご応募下さい。

応募先 FAX (712-0404)

Eメール mn-gakkyu@city.yokohama.jp

- 必要事項
- ① 〒・住所
 - ② 参加者氏名 (ふりがな)
 - ③ 電話番号 (あればFAXも)
 - ④ 保育希望の場合 (お子さんの氏名(ふりがな)・性別・生年月日
アレルギーの有無)
 - ⑤ ママ's CAFE全7回の中で最も興味のある内容
 - ⑥ Eメールアドレス

×切り 8月8日(水) 必着

※ 8月10日(金)以降に応募結果を全員に通知します。

※ 個人情報 は 学級の運営のみに使用します。



保育について

- ① 保育は2歳以上で、原則として別室で行います。(お子さんと一緒に講座に)
- ② 保育を担当するのは、南区主催の保育協力者養成講座や研修等を受講して活動しているボランティアグループの人たちです。

※ 保育時の持ち物等の詳細は、受講決定後案内を送付します。



講師紹介・講座内容

※ 時間は 10:15~12:15 (初回のみ 10:00~)

	講師(敬称略)	プロフィール	講座内容
①	9月14日(金) 寺地 典子	NPO法人 アサーティブジャパン トレーナー	自分のコミュニケーションの「クセ」を知って、上手なキモクの伝え方を学びましょう。
②	9月28日(金) 小林 友希代	文部省許可 ビーズスキル 認定	簡単なオリジナルストラップをハンドメイドしましょう！ (ネックストラップやケイタイストラップを選べます)
③	10月5日(金) 北川 ユミ	スタジオ フォルメラリアハウス 主宰	正しいウォーキングと骨盤体操で体の調子を整えて 女性らしいメリハリボディを目指しましょう！
④	10月19日(金) 渡邊 ケイ子	カンパ(産婆)の会 代表/助産師	女性の体はすごい！ 女性ホルモンの変化による体と 心の変化を知り、生き生き暮らすヒントを探しましょう。
⑤	11月2日(金) 高塚 淳子	日本ネイリスト 検定1級	自分でできるオシャレなネイルとハンドマッサージで キレイにみがきをかきましょう
⑥	11月16日(金) 山邊 健太郎	書 家	毛筆書きの面白さを知って、筆で年賀状作りに 挑戦しましょう
⑦	11月30日(金) 運営委員と 参加者		ママ's CAFEで「見つけた新しい自分」について おしゃべりしながら紅茶とお菓子で和みましょう

