

6月のパパママカフェは



まっこうほう

真向法 & マフィンパーティー



真向法体操は簡単気軽に出来るシンプルエクササイズです。姿勢のゆがみを調整し、身体をやわらかくして心と身体の健康を保ちます。美容にも効果があり、美肌、便通がよくなる、熟睡できるなどなど、ココロとカラダにキレイに効きます。こんな真向法を体験してみませんか？運動が苦手な人でも楽しくできますよ（^-^）

日時：平成30年6月14日(木) 講師：渡邊 優子（真向法協会准教士、NPO 法人希楽々理事長）

午前9時30分～11時30分

会場：神林学童保育所&子育て支援センター

対象：子育て中のパパママ、おじいちゃんおばあちゃん、
プレパパママ、子育てに関心のあるみなさま

参加費：大人おひとり 300円(真向法・スイーツ代込)
子どもおひとり 200円(スイーツ代込)

申込み：託児14名(先着順)

6月8日(金)までに子育て支援センターへまたは、
お電話にてお申込みください。TEL.66-7297

その他：●真向法の間はお子さまはスタッフがお預かり致します。

●パパママカフェは申込みをしていただいた方の参加とさせていただきます。事前の申込みをお願いします。

●スイーツはセンター内でお召し上がり下さい。

●支援センターのお部屋で遊ぶ方は、お家の方の責任のもと遊ばせてください。お片付けをお願いします。

●9時40分から始められるようにお集りください。

タイムスケジュール

9:30~	受付
9:40~	真向法開始
10:40	真向法終了
10:45~	マフィンパーティー (カフェタイム)
11:30	終了



マフィンパーティー

いろいろな味のミニマフィンがたくさんあるよ。好きなマフィンを選んでね。大人は4つ、子どもは2つ選んでね。

- ・チョコごろごろマフィン
- ・ふわふわチーズマフィン
- ・キャラメルマフィン
- ・メープルバナナマフィン
- ・プレーンマフィン
- ・りんごマフィンなど・・・



アレルギーのあるお子さまは申込み欄にご記入ください。