

～産後ママのリラックス～

おとのたね

赤ちゃんがうまれてから少ない睡眠時間でずっとがんばってきたママ。

おまけに、抱っこや授乳で疲れがたまっていませんか？

やさしいピアノの音にのせて、赤ちゃんに触れあいながら、

こころとからだをゆっくりほぐしましょう。

ママがリラックスするのは、赤ちゃんにとってもイイことなんですよ。

2017年

9月29日(金) 10:00～13:00 (申込受付 9/1(金)～)

対象 ● 産後6ヶ月くらいまでのママ (赤ちゃんも一緒にご参加下さい)

※まんま会員限定プログラムです (当日入会可 入会金 1000円)

参加費 ● 1,000円 +ひろば利用料 (¥200 またはフリーパス)

定員 ● 8組 持ち物 ● ひざ掛け (バスタオルなどでも)

申込 ● お電話 (045-303-5393)、またはひろばで直接お受けします。

会場 ● NPO法人まんま 1階のお部屋 地図は裏面をご覧ください。

主催 ● 親子のひろば まんま

きょうだい児は、2階のひろばでお預かりします。

「あたしのための癒しの時間」をのんびりと楽しんでください。

音楽プログラムの間 (概ね 10:30～12:00 の約90分) / ¥500/ 要予約。定員3名。

★10:30までに2階で預かりの受付をし、12:00までにお迎えをお願いします。

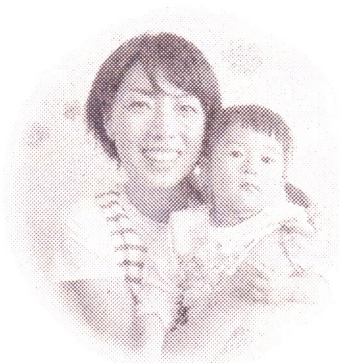
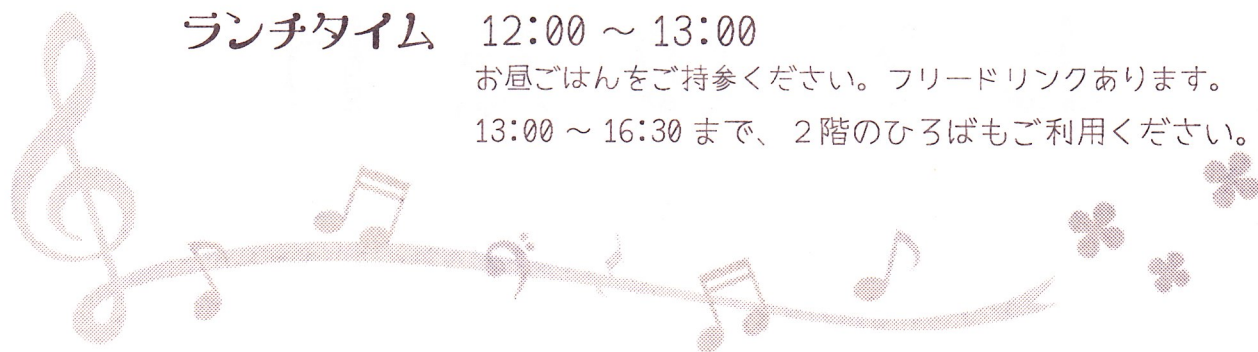
開場 10:00

音楽プログラム 10:30 ~ 11:30

ピアノの音に耳を済ませたり、歌ったり、楽器に触ったり…。
助産師監修のストレッチ&リラックスなども行います。

ランチタイム 12:00 ~ 13:00

お昼ごはんをご持参ください。フリードリンクあります。
13:00 ~ 16:30 まで、2階のひろばもご利用ください。



音楽担当：五十嵐桃子（音楽セラピスト&ひろばスタッフ）

昭和音楽大学・音楽芸術運営学科音楽療法コース卒業。日本音楽療法学会認定音楽療法士（補）。親子の音楽遊びや、発達支援のための音楽療法、出張音楽講座を経験。まんまでは、ママとパパ、赤ちゃん、子どもたちが音楽の中で心地よくすごせるプログラムを担当します。

親子のひろば まんまは、

0～3歳とその親のための「居場所」です。

乳幼児を抱えている時期の親の悩みはさまざま

いろんな親がいて、いろんな子どもがいる。

「まんま」はいつでも気兼ねなく立ち寄れる

近所のおうちでありたい…

そして「出会いの場」であり、

「きっかけの場」でありたいと考えています。



横浜市補助事業「親と子のつどいの広場」

親子のひろば まんま

[Open] 月～金曜日 10:00～16:30

瀬谷駅南口から徒歩約3分 瀬谷銀座通り商店街

横浜市瀬谷区瀬谷4-7-19(2階)

Tel 045-303-5393 Fax 045-442-3666

URL <http://www.h7.dion.ne.jp/~manma/>

E-mail manmanchi@r9.dion.ne.jp

運営:NPO法人まんま

