

令和2年度「宮崎市市民活動支援補助事業」  
主催 プチ・コパン / 共催 宮崎市

## 《母親のための託児付き五感ワーク》

ママ起業家であり、3人子育て中のセラピストが行う子育てが楽になるコツ

ママ自身の心ケアの行い方などお伝えします



託児付きなので安心してママ同士の交流ができます♪

★日時

連続3回講座

12/3(木)わたなべれいこ料理教室ららキッチンランチ付きです♪

日程 令和2年

- ①11月30日(月) 9時30分～12時00分 「視覚・聴覚編 心のモヤモヤスッキリ！」
- ②12月3日(木) 10時00分～12時30分 「味覚編 食のお話や食事を楽しみます」
- ③12月7日(月) 9時30分～12時00分 「触覚・嗅覚編 アロママッサージ体験」

- ★ 場所 宮崎市男女共同参画センターパレット 講習室1、講習室2、
- ★ 託児場所 パレット託児室
- ★ 講師 松田 葵美香
- ★ 参加募集人数 8名
- ★ 参加条件 母親(お子様が小さくなくても再受講でも大丈夫です)
- ★ 参加費用 1800円(3日のランチ代、30日、7日のカフェ代金、託児費用含む)

★ 申込フォームが立ち上がります→



★ お問い合わせ先 TEL 090-9791-6367

★ 感想一部ご紹介

- ・ 普段から食品は気にしていたつもりでしたが、とても勉強になりました。簡単でもよいので体のことを考えて作っていきたいと思います。みなさんとゆっくりお話をしながら食事を頂けてとても楽しい時間でした。ありがとうございました。
- ・ 参加者全員の方とお話できて良かったです。普段は家事育児に追われ気分がしずんだり、疲れたな～と感じることが多いですが、毎回この講座は楽しく参加でき、息抜きになっています。ありがとうございました。
- ・ ちょっとした興味本位で申し込んだ「五感ワーク」でしたがとても学びの多い時間でした。子どものことにより注目をあつめがちですが自分自身をもっと大事にしていきたいと思いました。ありがとうございました。

