

# すみだキラキラママのつどい

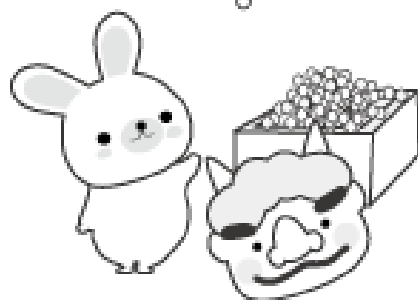
## 2/28(水)

場所:みどりコミュニティセンター3階 (毎月第4水曜日開催中!)

☆お子様とご一緒に豊かな時間を

すごしませんか?

※ブログはこちら→



A:10:20~10:50 定員5組

### 「知育リトミック♪ 3ヶ月~2歳」定員5組

リトミックってどんなことをするのか?フルーツのマラカスやスカーフを振りながら  
リズムカルな音や優しい音を表現しましょう。たのしくお歌も歌いましょう♪

B:11:00~11:30 定員3組

### 「たった3分で心の余裕を作る方法」

お子さまの命を守りながら家事・育児をこなす ママの心を癒しませんか?お子さまと  
触れ合いながら出来る、心の余裕の作り方を心理カウンセラーがお伝えいたします。

C:11:40~各1名20分 定員7組

### 「足裏リフレクソロジー」親子1部屋貸し切り施術

足裏から膝下までをリフレジェルを使って優しく揉みほぐします。お子さまと一緒に。

- ① 11:40~12:00 ②12:05~12:25 ③12:30~12:50 ④12:55~13:15  
⑤13:20~13:40 ⑥13:45~14:05 ⑦14:10~14:30



参加費用:すべてのプログラム各1000円 メールはこちら⇒

お申し込み: ①ご希望のプログラム名②参加者氏名(親子)③年齢④電話番号

⑤時間帯のあるものはご希望の時間をご記入の上お申込みください。

[kirakiramamasumida2010@gmail.com](mailto:kirakiramamasumida2010@gmail.com)