



頑張っているママへ3日間のごほうび講座

ママエスコート3days

保育
あり

～癒され、つながり、みんなで一息つきませんか？～

6/13(土)

癒しのハンド・フット
セルフケア



6/20(土)

時短バランスごはん
(試食付き)



6/27(土)

ファミリー写真を飾ろう
ファブリックボード作り



※写真はいずれもイメージです

時 間：10:00～12:00 (全日程共通)

参加費：1,000円 (全回分／保険料込み)

※原則全回参加

対 象：青葉区内在住で未就学児を子育て中の母親

定 員：20名(応募多数抽選)

会 場：1回目・3回目 青葉区役所

2回目 ビオラ市ヶ尾地域ケアプラザ



※応募詳細は裏面へ

主催：あおばママハピ
共催：青葉区役所

【問い合わせ先】
青葉区役所地域振興課 文化・コミュニティ係
E-mail：ao-bunkomi@city.yokohama.lg.jp
TEL：045-978-2295

【第1回】6/13(土) 癒しのハンド・フットセルフケア

6月のゆるぎやすい季節に。

湿を整える東洋医学の養生を、やさしく体験する時間です。

※アロマオイルを使いますので、

手足が出せるゆったりした服装でお越しください。

(汚れても良い服装がおすすめです)



講師：ひろせひろこさん
(植物と調うma Maison Pegul主宰)

【第2回】6/20(土) 時短バランスごはん (試食付き)

バランスの良い食事、朝食の役割、減塩・適塩についてお話しします。簡単で美味しく栄養がとれるメニューをデモンストレーション・試食を通じてご紹介します。



【メニュー案】

- ・大豆ミートのキーマカレー風
- ・パワーもりもり蒸しパン
- ・レンジで野菜たっぷりスープ

講師：青葉区食生活等改善推進員
(ヘルスマイト)

【第3回】6/27(土) ファミリー写真を飾ろう! ファブリックボード作り

北欧発祥のファブリックボードをアレンジして、
ファミリーの写真やカードなどを飾れる

「オリジナルボード」を

お好みの布やリボン、ボタンなどを材料に作ります。

一緒に“モノづくり”を楽しみましょう！



講師：ヨシムラカヨコさん
(ハンドメイドアーティスト)

【応募方法】

申込フォームまたはメール、FAXに①～⑥を記入して、お送りください。

●必要事項

- ①講座名「ママエスコート3days」
- ②氏名（フリガナ）
- ③郵便番号・住所
- ④電話番号
- ⑤メールアドレス
- ⑥保育希望の有無（お子様の氏名・フリガナ・生年月日・性別を記載）



申込フォーム

●申し込み先

青葉区役所地域振興課 文化・コミュニティ係

E-mail：ao-bunkomi@city.yokohama.lg.jp

FAX：045-978-2413

申込み締め切り

5/28(木)

※応募多数抽選

※申し込みにご提供いただいた個人情報他は他の目的で使用することはありません

※参加の際は公共交通機関をご利用ください