

母子の体に優しい♪ハッピーイベント♪

ママヨガ&離乳食のお話とランチ会

～ママヨガと簡単ヘルシーな白砂糖を使わないメニュー～

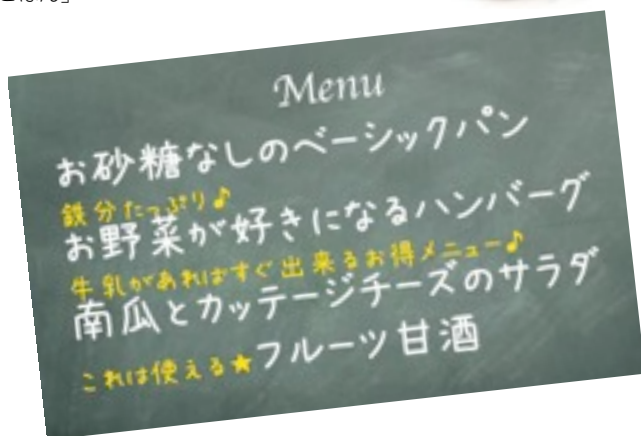


ヨガでいっぱい動いて、ヘルシーランチで身体も心もすっきり！ 気になる離乳食のこと、家族の健康作りのこと、お話ししましょう♪ うきうき、わくわく、楽ちんヘルシー♪

まだ離乳食が始まってなくてもOKです。ランチ会のみのご参加もできます。

イベントの内容

- ❖ ママヨガ
ウエスト引き締め・肩コリ腰痛の解消・リラクゼーション・ベビーヨガ
- ❖ 離乳食のお話
テーマは、「白砂糖を使わないごはん」
- ❖ ランチ会
親子で一緒に召し上がれ♪



3/2(火) 10:30～13:00 カルチャースクール GREEN DAY'S

料金：3,000円 (ランチ会のみの場合は、11:50～13:00 2,000円)

講師：小倉真理子(管理栄養士) ジョイ・マキ(ママ&ベビーヨガ講師)

対象：離乳食開始前後のお子様とお母さん 定員：ママヨガ8組 ランチ12組

先着順です!お早めに

お申し込み・お問い合わせは、GREEN DAY'Sまで http://www.geocities.jp/o_nishizono/
tel : 03-3618-2050 mail : kgamano@ybb.ne.jp

子どもにとって離乳食は人間としての自立の第一歩です。

親として子どもには将来ず〜っと元気で健やかに過ごしてほしいと思うもの。

今ママに出来ること・・・

それはおいしくて元気に成長してくれるゴハンを作ってあげること。

離乳食開始前のママには今後の参考に、離乳食期のママには今すぐ活用できます。

ゴハン作りがあんまり得意じゃないなあ・・・というママも、

忙しくてあんまり時間がかけられないなあ・・・というママも、大丈夫！

心配しないでくださいね。

帰る頃にはベビーやパパに作ってあげられるようになりますよ。

- ❖ レシピもお渡しします。
- ❖ お料理をお持ち帰りになりたい場合はタッパーなどをお持ちください。
- ❖ ヨガにご参加の方は以下の物をお持ちください。
 - ✓ ベビー用：バスタオル、飲み物、お着替え、オムツなどのおでかけセット
 - ✓ ママ用：動きやすい服装、汗拭きタオル、飲み物

ブログでも詳しい内容をお伝えします。こちらも要チェック！

小倉真理子ブログ「ごはんのホント探し隊」 <http://ameblo.jp/gohannohonto/>

ジョイマキブログ「ココロのひかり」 <http://ameblo.jp/joymaki/>

【ご注意】

- ❖ ヨガのみの参加はできません。
- ❖ 通常のママヨガクラスのポイントカードはご利用になれません。
- ❖ キャンセルは、3/1午前中までをお願い致します。
それ以降のキャンセルについては、キャンセル料2000円をいただきます。
- ❖ 最小催行人数に満たない場合は中止とする場合があります。

産後ヨガ・ママヨガクラスのご案内

肩凝り、腰痛の解消。ウェスト引き締め。心身のリラクゼーション。ベビーヨガとベビータッチケア。ふれあい遊び等。ご予約はGREEN DAY'Sまで。

産後ヨガ（2ヶ月～ハイハイ） 金曜日 13:00～14:00 ママヨガ（ハイハイ～1歳半） 火曜日 13:00～14:00

1回1,500円 講師：ジョイマキ ご予約・お問い合わせは、GREEN DAY'S 03-3618-2050