



***単発企画*ママカルチャー教室**

11/20 (木)
**マカロニで作る
 X'mas リース作り**
 軽食つき
 (酵素玄米ランチ)

講習費 1500円
 (材料費・軽食代・込)
 時間 10:00~13:00
 持ち物 ハサミ、木工用ボンド
 リースを持ち帰る袋
 直径20cm位です
 締め切り 11月10日

子連れOK!
 お子様おんぶしながらでも
 簡単にできますよ!

11/13
 木
 10:45~

肩甲骨ほぐし 楽マヨガ

血行が良くなり、肩こりや頭痛の解消に、
 お顔もほっこりすっきり。
 おっぱいトラブルの方もどうぞ

11/28
 金
 10:45~

股関節ほぐしヨガ

産後のボディケアにも。
 足が重だるくなっていませんか?
 股関節は下半身リンパの要!
 楽しくストレッチして腰痛予防にも。

助産所以外で出産した方も大歓迎です!
 お気軽にお問い合わせくださいね
 詳しくはホームページ、フェイスブックで!



12/4 (木)
クリスマス会!
 ハープ演奏や人形劇等
 楽しい催しものも!
 初めての方も、お久しぶりの方も
 お気軽にいらしてくださいね!
 参加費 1500円 一品持ち寄り
 時間など、詳しくは
 HP、FBでお知らせします。



乳児可、幼児以上は不可とさせていただきます。
 他院出産の方や、もちろんおばあちゃんも、
 どなたでもご参加いただけます。
 楽しく動いて心もからだもすっきりしましょう!

料金 各日 1500円
 プラス 300円で、
 酵素玄米おにぎり付き
 時間 10時45分~ 約1時間程度
 定員 先着各日 6名
 場所 さかもと助産所



インストラクター
田畑 幸子
 全米ヨガアライアンス 200h
 テルミー温熱刺激療法施術師
 (温熱療法の施術も随時受付中)

ご予約お問い合わせは



さかもと助産所

☎042-471-0388
 ✉sj.oheso@gmail.com
 東久留米市小山5-1-35
 清瀬駅南口下車徒歩15分 P 2台有

バスで
 清瀬駅南口発
 武蔵小金井駅 行 or 滝山団地 行
 →小山児童学園 下車 徒歩3分
 東久留米駅西口発 武蔵小金井駅北口 行
 →八幡町1丁目 下車 徒歩7分

