

9月のママカレCafe

夏休みで疲れたママに ママの息抜き、ストレス解消(手作りおやつつき)

夏休みが終わり、「暑さで参った!」「子どもとずっと一緒にいるのに疲れちゃった」そんなママさんたち。自分を癒すために、自分を元気にするために、どんなことをしていますか? 息抜き方法や、ストレス解消にやっていることなど、シェアしませんか? 「こんなことやってるよ!」とシェアしてくれるママさんはもちろん、子育てを離れて自分を癒せる、元気にする情報を知りたいママさんの参加もお待ちしています!
今回は、ぎふママカレッジスタッフの手作りおやつつき。お口からも癒されましょう。

9/11(水) 10:30~11:30

ぎふメディアコスモス つながるスタジオ 参加費500円 お子様連れOK
7~9月のママカレCafeで使用できるクーポンをLine@で配布中。HPから友だち追加してね!

【今月のファシリテーター(進行役) 葛谷祥子】


自分のやりたいことを常に追い求め、実践中。

ママである自分も大切だけど、ママである前に一人の人間として、自分の人生を楽しく生きることは大切だと日々感じています。そんな私と楽しくおしゃべりしませんか? ご参加お待ちしております。

ママカレCafe 2019年度テーマ(予定)

- 7月 イライラモヤモヤを楽しい子育てに変えたい?
- 8月 手作り虫よけスプレーを作ろう! 夏の子どもとママのお肌ケア
- 9月 夏休みで疲れたママに - ママの息抜き、ストレス解消
- 10月 子どもの、ママの習い事事情(お子様に英語紙芝居読み聞かせ)
- 11月 食べ物の良さを生かしておいしく食べよう(調理はありません)
- 12月 親子でできるインフルエンザ対策
- 1月 ママでも仕事がしたい! 育休が終わるママ、仕事を始めたいママの本音
- 2月 ほめない、怒らない子育て
- 3月 ママカレCafe モーニング部(モーニングしながら語り合おう)
聞いて、語って、不安を解消! 新入園・新入学 ※飲食代各自負担

※内容は変更になる可能性があります。最新情報は、ホームページでご確認ください。

※詳細、お申込みは、こちらのHPからどうぞ 

岐阜市民活動登録団体 ぎふママカレッジ

<https://gifumamacollege.jimdofree.com/>

