



# よいこのへや

2021

新型コロナの感染拡大状況により、利用方法・行事等、大きく変わる可能性もございます。ご利用前にお問い合わせいただくと確実です。

日程		イベント名	場所	予約
8 / 5(木)	10:30~11:30	顔ヨガ	よいこのへや	要(※1)
8 / 6(金)	10:00~11:30	ママカUP座談会 (ちょっと聞いて~!子育ての悩み)		要(※2)
8 / 10(火)	10:30~11:30	ベビーマッサージ		要(※3)
8 / 19(木)	10:30~11:30	プレママデー		不要
8 / 26(木)	10:30~11:00	ピアノとうたお♪		不要
8 / 27(金)	10:00~11:00	うごいてあそぼ!		不要
8 / 29(日)	9:00~16:00	開所日		不要
8 / 30(月)	10:00~11:00	リラックスヨガ		要(※4)

★ 8/3(火)はスタッフ会議のため11時open

★ 8/9(月・祝)&8/12(木)~8/15(日)は閉所【11(水)は開いてます(\*^-^\*)】

【ご予約方法：①直接スタッフへ、②お電話83-4415、③よいこのへやFacebookページ】

※1：6名程度/お子様別室・託児無料。(持ち物：手鏡・飲み物・スマホ)

※2：8名程度/お子様別室・託児無料

※3：要500円(白杵市子育てほっとクーポン使用OK)・バスタオル

※4：6名まで/お子様別室・託児無料(初めての方・経験回数少ない方からご案内)



## 顔ヨガ ★ 8 / 5(月)10:30~ ★

顔の表情筋をストレッチしたり、鍛えたりする「顔のヨガ」です。

♡ママの笑顔は子どもの笑顔♡

子どもが表情を読み取る力は、とても鋭いと言われています。

ママが笑顔でいると、

「ミラー効果」で

笑顔の多い子に。

アンチエイジング効果にも

なりますよ~(≧▽≦)



## ママカUP座談会

【ちょっと聞いて~!子育ての悩み】

★ 8 / 6(金)10:00~ ★

お子様との関り方や生活面において

- ・聞いて欲しいことはありませんか?
- ・悩んでいることはありませんか?
- ・迷っていることはありませんか?
- ・ママ同士仲良くなりませんか?

♡子どもの年齢=ママ年齢♡

ママになったからと言って、

誰でもすぐに完璧に出来るわけじゃない。

思い通りの子育てなんて、出来やしない。

ワイワイ話すと、自分には見えていなかった長所や

自信になる部分が見えてくるかも!?

みんなで共有し、未来へのヒントをもらいましょう~!

悩んでいなくても大歓迎(笑)



ママも子どももみんなで育つ

笑顔と笑い声あふれる

よいこのへや

【9月の予定】

6(月) ベビーマッサージ

16(木) プレママデー

17(金) うごいてあそぼ!

19(日) 開所日

21(火) ピアノとうたお♪

27(月) ママカUP座談会

29(水) リラックスヨガ



引き続きマスク・検温の徹底をお願いします。なお、感染流行地域に滞在した方は、しばらくご利用を控えて頂きますようお願い致します。

←活動の様子(Facebook)はこちら

「よいこのへや」は、(公社) 臼津地域シルバー人材センターが運営しています