



ママによる、ママのための、『楽しむ+学ぶ』子育て講座。  
 育児の悩みや困りごとをみんなでおしゃべりしたり、ココロやカラダをリラックスしたり。  
 子育てママがきっと晴れやかな気分になれる、体験イベントです。

**東三河に暮らすママたちの子育てライフを応援します！**

自分と子育てをもっと豊かにしたいちょっと欲張りなママ。  
 この地域に暮らして間もないちょっと不安なママ。  
 たまには、自ら楽しめるハンドメイドな体験や、専門家と子育てトークをして、  
 スマートに自分の時間を過ごしませんか。  
 明日からの子育てをもっとHAPPYに。そんな想いをこめて開講しています。



**2018年2月**

**イベントインフォメーション**



**6日(火) 10:00-12:00**

**『Babyと一緒に♪抱っこde ダンスエクササイズ!』**

寒さで身体が縮こまっちゃう冬こそダンスエクササイズで赤ちゃんと一緒に音楽に合わせて身体を動かしましょう♪赤ちゃんはママの抱っこで安心♡

※動きやすい服装&靴でお越しください。

**KIYOさん** <JWI公認ZUMBAインストラクター> Relife&Smile 代表

**『ママになってからの心と身体を大切に』**

今まで経験したことのない妊娠、出産、育児を経験し、分からないことだらけの毎日。赤ちゃんが生まれてから、不安の連続ではありませんか？今一度お産の振り返りをして、改めてお子さまとの関わり方を考えてみましょう。

**後藤 加世さん** <助産師>

**東愛知日産 豊橋岩屋店** ¥500

**8日(木) 10:00-12:00**

**『生理が待ち遠しくなる!? 初めての布ナプキン講座』**

女性特有のPMSなどの悩みも打ち明けられる機会が無いのが実情。自分に合った布ライナーの型紙作りや、子どもへの性教育の伝え方などと共に、女性特有の身体の悩みをおしゃべりしましょう。

**浅井 悠子さん** <子育て広場「こまため」教室司会> おっぱい体操インストラクター

**『ママの心に癒しと元気を』**

子育てにおいて最も肝心なのは、健康なママの心。毎日、育児や家族に奮闘しているママの心に、癒しと元気を与えるワークショップをしていきます。

**金森 智美さん** <NPO日本交流分析協会> 交流分析士インストラクター

**東愛知日産 豊橋柱店** ¥500

**13日(火) 10:00-12:00**

**『これからの卒園式・入園式に! 薔薇のコサージュ作り♪』**

卒園・入園式の洋服にピッタリな薔薇のコサージュを作りませんか？コサージュ1つあるだけで、華やかなイメージになりますよ☆一生に一度の大事な日は、素敵な手作りコサージュで迎えましょう♪

**中神 里江さん** <オーブディプロマ>

**『気持ちを大切にする子育て』**

“子どもにだけ見える世界”に関心をもつことが、お子さまとより良い関係を築ききっかけになるかもしれませんよ。

**江坂 雅世さん** <NPOとよはしCAP代表>

**東愛知日産 豊橋高師店** ¥700

各講座の詳細や、講師のプロフィールはウェブサイトをご覧ください。 →→→

**16日(金) 10:00-12:00**

**『親子ヨガで冬のぽっこりお腹をスッキリさせましょう!』**

まだまだ寒い季節。暖かい部屋からなかなか出られなくて運動不足になっていませんか？家でもできる“お腹に効くヨガ”を体験して、冬に陥りがちな“ぽっこりお腹”をスッキリさせましょう!

※動きやすい服装&靴でお越しください。

**中島 マキさん** <ヨガインストラクター>

**『～離乳食から始める～本物の“だし”で育てる食事』**

昆布だしを使った安心・安全でおいしい簡単離乳食をご紹介します。だしの取り方や、だしがら昆布の使い方など老舗昆布店の昆布スペシャリストが“だし”の魅力を伝えます。

**高澤 敦子さん** <食育インストラクター> 昆布スペシャリスト

**東愛知日産 豊橋下地店** ¥1000 <0～1歳児向け>

当社ショールーム内で開催いたしますが、クルマの販売・セールスは行いませんので、お気軽にご参加ください。

# 他地域でのイベント情報



体験  
教室



子育て  
教室

\* 開講時間はどの店舗も  
10:00~12:00です。

豊川市内

20日  
(火)



## 『4月はじまりの フォトカレンダー作り』



(別所 咲都紀さん)  
4月から新生活で使いたい  
「4月はじまりのフォトカレンダー」を  
作りましょう！  
※ましかく写真を6枚お持ちください。



## 『キッチンと知る、食育と被災時の対策』

食育と防災。関係なさそうで、  
実はセットで日常的に  
考えることがとても重要なんです！  
身近なことから始めることができますよ。



東愛知日産 豊川蔵子店



¥500

田原市内

6日  
(火)



## 『パパへ愛を届けよう♡ ～家族の宝物で作る バレンタインリース～』

(鶏冠井 美果さん)



今回のテーマは「パパへありがとうを  
贈りましょう♡」バレンタインリース  
なのでベースはハート型ですよ♪  
※写真を含めて7点以上のグッズを  
お持ちください。



## 『私(ママ)の気持ちを話してみよう♪』

(村松 葉子さん)



日々の生活で感じる「ちょっと気になる」を  
お話したりしてスッキリしましょう！



東愛知日産 田原店

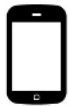


¥500



## お申込み方法が変わりました!!

### ①受講予約サイトにアクセス(スマホorPC)



アドレスバーに予約サイトURLを入力

<http://mama-cafe.resv.jp/>

### ②申込みたい講座を選んで、氏名やアドレス等を入力

### ③事務局からの受付完了メールを自動で送信。お申込み完了!!

## 子育ておしゃべりcafé受講予約サイト から全ての講座にお申込みいただけます。

- \*お一人で複数名分のお申込みはできません。
- \*開講3日前までのお申込みキャンセルはサイト上で行っていただけます。
- \*2日前～開講当日のキャンセルは受付完了メールに記載の手順で行ってください。

### お申込み締切日

豊橋岩屋店 / 2月 6日(火) 開催	→	2月 3日 締切
豊橋柱店 / 2月 8日(木) 開催	→	2月 5日 締切
豊橋高師店 / 2月13日(火) 開催	→	2月10日 締切
豊橋下地店 / 2月16日(金) 開催	→	2月13日 締切



## 子育てにもきっと役立つ情報が満載! 東三河を「輪」でつなげる情報サイト タンポポヴィレッジ



ママ講師の  
プロフィールや講座  
の魅力が満載!



開講スケジュー  
ルを順次公開し  
ています!



子育てがもっと  
HAPPYになる  
ブログ発信中!



東三河のおでか  
け情報が検索で  
きます!



子育てライフを応援するブログは週3回、  
新着ブログを公開しています!



タンポポヴィレッジ

検索



## 子育ておしゃべりcaféに参加いただいた ママたちの声をご紹介します。

驚くことばかりでした。少し肩の力が抜けた気が  
します(豊橋市在住・2児のママ)

体験講座は思ったより難しかったけど、やりがいと  
達成感がありました(田原市在住・1児のママ)

先輩ママさんのお話しが聞いて勇気もてまし  
た!(豊川市在住・1児のママ)

自分や家族に対しての関わり方を、今後の参考  
にしたいです(蒲都市在住・2児のママ)

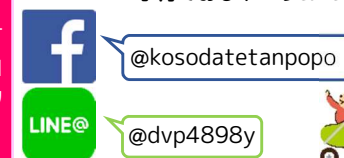
## ☆Official Page☆

<東三河を『輪』でつなげる情報サイト>  
タンポポヴィレッジ



大フ  
募オ  
集口  
中ワ  
☆!

<子育てをもっとHAPPYに!>  
子育ておしゃべりcafé



## ～あなたのキャリアや経験を活かしてみませんか～

子育ておしゃべりcaféでは、イベントの講師  
になっていただけるママを募集しています。  
詳しくは、下記事務局までメールでお問い合わ  
せください。