

お母さんのこころとからだプロジェクト

# おうちでできる 「お手当て」と「セルフケア」

自分にも家族にもやさしくなりたい♡

こころもからだも軽くなるヒントを  
専門家がそれぞれの立場でお伝えします  
ご飯を食べながら気軽にお話しましょう  
ママだけ、お子さん連れ、家族そろって、  
だれでもどうぞ~

助産師、鍼灸師、栄養士、保育士がお話します

日時 5月9日(日)17時~19時  
会場 二宮町町民センター2Cクラブ室  
参加費 大人2500円(お弁当代込み)  
子ども無料

※カフェ「わらさん」のお弁当  
追加注文はおひとつ1300円です



<お申込み・お問い合わせ先>  
お母さんのこころとからだプロジェクト  
okaasanproject@gmail.com