

0歳児ママ

育休中ママ

スマイルサロン

Smile Salon



参加費無料

少人数の「スマイルサロン」、今年は幼稚園で開催します！
日頃のバタバタを忘れて『ゆったり、ゆっくり』過ごしませんか？
ママがリラックスすると赤ちゃんも家族もみんなが Happy に！

対象 0歳児のママと赤ちゃん

定員 各回6組 ※定員になり次第締め切ります。

会場 千代川幼稚園 京都府亀岡市千代川町小川3丁目5-11

キャリア相談コーナー

毎回会場にはマザーズキャリアコンがいます。
(ママのためのキャリアコンサルタント)

お仕事やキャリア
自分のこと家族のことなど
気軽にご相談ください



12/15
(木)

ママのためのストレッチ① ～腱鞘炎・肩こり～

10時～12時

毎日の抱っこやオムツ替えで腕や肩が疲れていませんか？
プロが伝授するストレッチでリフレッシュしましょう。

講師：長原 多賀子さん (ボディセラピスト)

内容：筋肉の使い方講座、セルフストレッチ、ワンポイントマッサージ

● 申し込み：12/1 (木)～12/13 (火)



2023年
1/26
(木)

赤ちゃん和妈妈のからだに優しい抱っこ講座

10時～12時

心地よく抱っこひもを使っていますか？赤ちゃんの発達を促す抱っこの仕方や
ご機嫌に合わせた抱っこの仕方をするママのからだも楽になりますよ。

講師：谷口 英子さん (ベビーウエアリングコンシェルジュ)

内容：抱っこの仕方の紹介、抱っこひもの紹介、
普段使っている抱っこひもの調整

● 申し込み：1/1 (日)～1/24 (火)



2023年
2/22
(水)

ママのためのストレッチ② ～腰痛～

10時～12時

腰は常に酷使している体の要。疲れがたまるとぎっくり腰にも!!
凝り固まる前にストレッチでほぐしましょう。

内容：体の歪みチェック、セルフストレッチ、ワンポイントマッサージ

講師：長原 多賀子さん (ボディセラピスト)

● 申し込み：2/1 (水)～2/20 (月)



申し込みは
こちら

新型コロナウイルス感染防止のためお願い

- ・マスクを着用し、アルコール消毒をお願いします。
- ・発熱などの風邪の症状がみられる人は参加をお控えください。
- ・受付で検温いたします。

主催：特定非営利活動法人はぐラボ
協力：学校法人公化学園 千代川幼稚園
(一社) 日本ファミリーナビゲーター協会
後援：亀岡市

令和4年度京都府児童虐待防止地域推進事業 (申請中)

Hagulabo
特定非営利活動法人 はぐラボ

■お申込み・お問い合わせ

TEL 090-7119-8858

Mail info@hagulabo.com

MAP



千代川幼稚園
JR千代川駅より徒歩5分
● 駐車場あり