



◀ ママタイムカフェ、FBイベントページで開催内容やおみやげ情報、最新情報をチェック ▶

# 京都府女性チャレンジ支援事業

＼ 参加費無料！ /  
おやこのひろば

# ママタイムカフェ

9月18日(火) 10:00~15:30

会場：DILIPA京都

京都市下京区中堂寺栗田町93  
七本松五条下ル西側KRP  
京都サーチパークカスビル1階

＝ じ かん わ り ＝

## 10:30~ バランスボール！体験会

▶ バランスボールで弾むだけで有酸素運動！脂肪が燃焼！代謝がアップ！免疫力もアップ！  
運動が苦手な人はモチロン、ちいさなお子さまを抱っこしたままでも出来ちゃいます！



## 11:30~ ベビーマッサージ！たいけん会

▶ 日々忙しい子育てライフのなかでも、肌と肌のふれあいタイムを！  
服を着たままでできる！簡単ベビーマッサージをお伝えします。



## 12:30~ ママ必見！子ども靴の選び方

▶ 1歳から6歳までは特に、成長があつという間で靴の合わせ方も難しいです！  
お子さまの足の成長に合った靴を正しく選ぶことで、ニオイを予防したり、足のトラブル回避を！



## 13:00~ Fab Music.英語リトミック

▶ 各地で空き待ち続出の人気レッスンです！ちいさなお子さまもママもパパも一緒に楽しめる  
内容で、あつという間に英語を楽しむチカラが育ちます！！時間前、お早めにお集まりください！



## 14:00~ バレトン！体験会

▶ バレエ・ヨガ・フィットネス、3つの要素をMIXしたエクササイズ！先生のマネをしてポーズを  
とるだけ！美尻・美ボディラインを目指して、運動不足解消！カラダを動かしましょう！



## 14:30~ ベビーサイン！たいけん会

▶ 愛するわが子に乗せて走る自転車のルールとマナー。定期的に見直していますか？  
見直してみると、「え？！知らなかった！」の驚きの声をあげるパパママは全体の約80%！



子ども服こうかん会.開催中！

主催：ママタイムカフェ実行委員会

✉ [mama.time.cafe@gmail.com](mailto:mama.time.cafe@gmail.com)