

大ヶロに地区ママスマがやってくる!

## アムダ大槌健康サポートセンター ～7月行事のお知らせ～

Facebook/Twitter  
いいね!フォローお願いします!

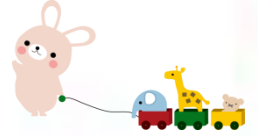
### ママスマイル講座～からだにやさしい赤ちゃんごはん～

子育てしながら簡単にとりわけ離乳食ができる!参加月齢に合わせて栄養士が調理実習をしながらアドバイスをします!離乳食を始める子はもちろん、妊婦さん、普通食のお子さんでもOKです!詳細は別紙、HPにてご覧ください♪



### ママスマイルひろば♪～@東京大学大ヶロ地区コミュニティ・センター(山崎歯科真裏)～

今月は大ヶロに出来たコミュニティ・センターで行います!広い空間なので室内遊びに最適☆アンパンマンのDVDも上映します!ママはもちろん、パパや孫かですしているじいじ、ばあばもお気軽にどうぞ♡



### 大槌まんまるサロン♪

毎月第四水曜日に、共催「いわて助産師による復興支援まんまる」と妊婦さん、未妊の方、子連れママのためのサロンを開催しています。お産に向けて、母乳や離乳食についてなど、助産師ならではの知識をお伝えします!内陸のママが作る美味しいスイーツに、ハーブティー、アロママッサージもご用意しています。里帰り中の方もお気軽にどうぞ!



### 女性のための☆ヨガスクール

毎日頑張っている女性の皆さん、少しお疲れではないですか?ヨガで、自分の心と身体の声にゆっくり耳を傾けて日頃の疲れをリセット!オプションではスムージーも★(¥300～500※参加費別)

7/6(月)デトックススムージー、7/27(月)すっきり美白スムージー



### 夏休み企画☆親子で!フライパンとポリ袋で作る天然酵母パンスクール

夏休み中のお子さんと一緒に天然酵母パン作りをしませんか?からだに安全で美味しい天然酵母の魅力をお伝えします!今回は「ピザ」天然酵母のピザは本当に絶品!!親子であれば対象年齢問いません!限定10組です!お早目にお申込み下さい!



### 天然酵母パンプレート～トマトクロスティーヌパンプレート～

今回は、トマトクロスティーヌをたっぷりのせた天然酵母パンのプレート!付け合せは、現在流行中の「やみつき!とろとろポテトサラダ」「ごぼうと人参のサラダ」です!どんなご家庭にもある調味料・食材を使用するので、自宅でも簡単にできます♪限定6組です。お早目にお申込み下さい。お料理好きな方などたても大歓迎!右の写真の通りに作ります!



日	曜	時間	内容	場所	参加費	予約
6	月	10:30～12:30	ヨガスクール	上町ふれあいセンター	¥1000※	7/5まで
10	金	10:00～13:00	ママスマイルひろば	東京大学大ヶロ地区コミュニティ・サポートセンター	無料	無し
15	水	10:00～13:00	パンプレートスクール	東京大学大ヶロ地区コミュニティ・サポートセンター	¥1500	7/12まで
22	水	10:30～12:30	大槌まんまるサロン	上町ふれあいセンター	¥500	無し
24	金	10:00～12:30	ママスマイルひろば	東京大学大ヶロ地区コミュニティ・サポートセンター	無料	無し
27	月	10:30～12:30	ヨガスクール	上町ふれあいセンター	¥1000※	7/26まで
28	火	10:30～12:30	からだにやさしい赤ちゃんごはん	東京大学大ヶロ地区コミュニティ・サポートセンター	¥500	7/21まで
29	水	10:30～12:30	親子パンスクール	上町ふれあいセンター	¥800	7/25まで
30	木	13:00～16:00	映画上映「女たちの都」	マストホール	無料	無し

認定 特定非営利活動法人 AMDA アムダ大槌健康サポートセンター

住所: 大槌町大槌 22-96-2-103 (さんぶくアパート) 電話・FAX: 0193-55-5421

HP: <http://kensapo.jimdo.com/> または右のQRコードを読み取り!



メールマガジン登録先: <http://www.mag2.com/m/0001660231.html>

当センターへのご意見、ご要望お待ちしております!お気軽にご連絡ください!

現在全戸配布しているチラシは8月号をもって終了します。今後はメールマガジンを中心に情報発信していきますのでご登録をお願いします。右のQRコードからも登録先に進みます。

