



ママの「ご機嫌」家族の幸せ♪



デザートプレート付き ママの“ごきげん”家族の魔法講座

「ご機嫌になる許可出てますか？」
OK
(3回シリーズ)
第1回
単回参加もOK!



福島の食材で作る、
フレンチレストランシェフの
こだわりスイーツ



9 / 13 土

時間：14:00-15:30



会場：おおまちてらす 1階 Restaurant Pons

定員：各回10人程度

**預かり保育あり
(有料)**

宗形貴子先生

参加者：子育てのママ限定

こころの声ナビゲーター

参加費：3,700円（税込）当日、会場支払い（現金）

お菓子工房「あまひゆfeuilles」店主

お問い合わせ・申込はこちらから



おおまちてらす保育園&Restaurant Pons



happy wife happy life

ママの“ごきげん”家族の魔法 講座

ちょっと立ち止まって自分と繋がる3回講座

子どもや家族のことがいつも優先！気づけば”自分のこと”はいつも後回しにしていますか？この講座では、お茶を飲みながらの優しいお話会から始まり、こころの整え方や未来の自分へのヒントを見つけていきます。ママ自身が“ごきげん”でいることは、家族にとっても何よりのギフトです。一緒に「私を大切にすることの意味」について気づいていきましょう！

① 9月13日(土)

「お話し会」



ママのじかん、
私にもどる場所

② 10月4日(土)



ママのこころ
チューニング

③ 10月18日(土)



わたしの未来を
描くミニセミナー

・3回シリーズの講座ですが、単回参加もOK!

時間 各回 14:00~15:30

人数 各回 10名程度

場所 おおまちてらす 1F 「Restaurant Pons」 駐車場 有り

(おおまちてらす内・大駐車場)

講師：宗形 貴子 先生

- ・こころの声ナビゲーター”たかぼん”
- ・お菓子工房「あまひゆfeuilles」店主
- ・スイーツと心のサポートを通して
“私らしく生きる”を応援しています



こんなママにおすすめ♡

- ✓忙しさの中で、ちょっとぴりぴりと息つきたい
- ✓自分の気持ちを話す場所が欲しい
- ✓子育てや家族のことにモヤモヤすることがある
- ✓自分をもっと大切にしたいと感じている

参加者 子育て中のママ限定

参加料

3,700円(税込) / 1回

(随時、会場でのお支払い(現金)となります)

・飲み物・デザート付🍰

預かり保育

有り(有料)

・お申込は講座申込フォームから

☑講座のお申し込みはこちら

お申込み

公益財団法人 星総合病院

おおまちてらす保育園×Restaurant Pons



お問い合わせ m.takano@hoshipital.jp (高野)

