



**12月14日(月)10:00~11:30**

産後サポートの専門家「産後ドゥーラ」が主催する、**子育てサロン【ドゥーラカフェ】**

日頃子育てで悩んでいること、困っていることなど語り合いませんか？

今回は【クリスマスイベント】とし写真撮影を予定しております♪

ママも赤ちゃんも笑顔になれる、**わらべうたベビーマッサージ・手遊び歌**も行います！

簡単ストレッチをして自分のからだに気づいたり、

おやつやハーブティを飲みながらママ友作りの交流の場としてもご利用ください！



【ドゥーラカフェの予定】

**12/14 (月) クリスマスイベント**

尚、来年は春から活動いたします。3月を予定しております

※詳細が決まり次第、別途ご案内させていただきます。

<http://kosugidoula.jugem.jp/>

★1時間中は、ママ同士お話をしたり、ドゥーラとお話したり、

小さな心配ごとや日常の育児についてなど気軽に話してくださいね。

日頃のお疲れをいやしていただけたら幸いです♪

日時:12月14日(月)10:00~11:30 受付は9:45 より。

場所:中原市民館2階和室(東横線 武蔵小杉駅より徒歩1分。ららテラス向かいの建物)

対象者:0歳~未就学児と、保護者

参加費:親子1組 1500円(写真台紙つき・おやつ・お茶代込み)

持ち物:防水シート・バスタオル・オムツやお着替えなど

講師:(社)ドゥーラ協会認定産後ドゥーラ 後藤さよこ、今井奈津子、河合友香