

# ママのリセットタイム

～自分のための時間を作り出そう！～

今、自分が本当にやりたいことはなんですか？

子どもや家族ではなく、自分自身のことを

一緒に想像して、実行してみませんか？

日 時 : 1月23日 (木曜日)  
10:30~12:00 (受付開始 10:20~)

参加費 : 500円

定 員 : 12名 (未就園児連れOK)

場 所 : 仙台市市民活動サポートセンター 4階 研修室3  
・地下鉄 広瀬通 駅 西5番出口すぐ  
・市営バス「商工会議所前」徒歩3分

参加申込方法: ①参加者氏名 (フリガナ)  
②メールアドレス・電話番号  
③お子さん連れの有無 (お子さんの名前)を明記の上、  
「[mamasendai2013@yahoo.co.jp](mailto:mamasendai2013@yahoo.co.jp)」へ送信ください。

主 催 : ママイキ@仙台2013主催チーム

\*お時間のある方は ワーク終了後、同じ会場にてランチしていただきながら参加者同士でお話していただけです。

○ママイキ@仙台2013主催チームとは○全国で開催されている「ママのイキイキ応援プログラム」を仙台で開催するために集まった0歳から5歳までの子供を持つママ達がボランティアで活動しているグループです。2014年2月8日、2月22日、3月8日にエルパーク仙台にて「ママイキ201期@仙台」を開催します。

【お問合せ先】 ママイキ@仙台2013主催チーム

メール: [mamasendai2013@yahoo.co.jp](mailto:mamasendai2013@yahoo.co.jp) ブログ: <http://ameblo.jp/sendai2013/>