



# 虹色mamaフェスタ

2016/4/29 Fri. 10:00~15:00

エル・パーク仙台 5F

1家族1000円 フリーパス

ハンドメイド ワークショップ

UVレジン

ジュエルDeCoRe

和室2

安心な食材で

ECOな調理実習

食のアトリエ

10:00~12:00

定員 先着30名

親子でバランスボール

By someday (きょうこ)

①10:00~ ②11:00~

フィットネススタジオ

♪シングルマザーの

ほっとおしゃべりカフェ

10:00~12:00 和室1

「お抹茶を楽しもう」

\*和菓子付き 和室2にて随時

午後はお子さまと和室で!

DVD上映ルーム

「ラブ&ピース&癒し」をテーマに  
いろいろなワークショップを開催します  
Caféとランチも楽しめちゃいます  
ぜひご家族でお越しくださいね

主催：虹色ママフェスタ実行委員会

連絡先：こどもたちのいのちを守るママパパの会 東北 ヨシダ 080-6005-6381

「someday (きょうこの)バランスボール教室」

場所 フィットネススタジオ

時間 ①10:00～ ②11:00～ 定員 16名

someday (坂巻享子)

骨盤の歪みを取りシェイプアップです。基礎代謝を高め免疫UP有酸素運動でしっかり鍛え若返りましょう！(男性用バランスボールも用意してます。)骨盤のゆがみが整い体質改善の下地が出来ます。20年後も素敵な身体を維持しませんか？

弾むことで睡眠力もUP基礎代謝UP更年期障害も改善します。バランスボールでエクササイズをやり続けてみませんか？楽しくはずんでリフレッシュしましょう。

「シングルマザーのほっとおしゃべりカフェ」

場所 和室1

時間 10:00～12:00 定員 10名

happy landing (菅原広美 西城順子)

母子家庭の支援をメインに活動しております。母子家庭は相談する人がいなく、1人で悩んでいる方が非常に多いので1人1人のお話を聞いてあげ解決策をサポートしています。また母親の為のワークショップ等を企画し、笑顔で生活できるよう応援しております。

「UVレジン ジュエルデコレ作成」

場所 和室2

時間 ①10:00～②11:00～③13:00～④14:00～

定員 1回4～5名 材料費500円

(大迫 きよ香)

\*一般社団法人 楽習フォーラム推進協議会 アートクレイ倶楽部所属

一般財団法人生涯学習開発財団が認定する銀粘土・ジュエDeCoRe技能認定者

\*NPO法人純銀アート協会認定 環境クラフト指導員

地元校区の社会学級で体験講座を開催させていただいたり地道な活動をしております。「銀粘土アートクレイシルバー」や「ジュエDeCoRe」と組み合わせる素材としてレジンも扱っております。

「お抹茶を楽しもう」

場所 和室2

時間 随時

「お抹茶は好きだけど自分で点てるのは難しそう・・・」という方も、お気軽にお茶を点てる体験をしてみませんか？\*和菓子付き

余熱料理体験

場所 食のアトリエ

時間 10:00～12:00

定員 先着30名 安心安全なアイコーズ宮城の食材を作ってポトフをつくります。

〇〇〇ママフェスタ参加者全員にポトフランチとアイコーズの御試食付〇〇〇

子どもたちのいのちを守るママパパの会東北の活動のキャンパのお願いします

ゆうちょ銀行 18150-41953081

他行 店番 818支店 普通 4195308