

は れ ば れ こ し が や

2026年 1月 2月 3月開催

ママカフェ

1/25 (日) 13:30-15:30

鬼のお面づくり
豆まきボーリング



2/22 (日) 13:30-15:30



ニャンコを探せ！
ネコと楽しくボーリング

-両日とも助産師による命のおはなし-
・赤ちゃんの始まり・おなかのなかのようす
・どうやって生まれてきたの？など…

詳細は別途チラシを
ごらんください。

参加費無料

自愛スキンケア

毎日行うからこそ、スキンケアの時間は、
自分自身と向き合い、ココロや肌を労わる
ための貴重な時間となります☆（自愛ケア）
スキンケアを通して、自己肯定感を高めて
いきましょう♪



持ち物●タオル●ターバン or ヘアクリップ
（前髪を止める為に使用します）

1/11 (日) ・ 2/8 (日) ・ 3/8 (日)



落ち葉の版画

落ち葉に色をつけて、紙にはさんで、
足で踏み踏み…

あっという間にアートのできあがり！
とても簡単です。作品は額に入れて
お渡しします。



1/31 (土) ・ 3/22 (日)



対 象 越谷市在住・在勤・在学の女性

場 所 女性自立センター「はればれ越谷」

※車：駐車スペース有（要予約）

電車：東武スカイツリーライン大袋駅

時 間 13時～15時

各回5名まで

申込み・問合せ saitama.info@josei-yui.org

ご希望のプログラム名、希望日、氏名、連絡先を明記の上
メールにてそれぞれの開催日1週間前までにお申し込みください。

当日の連絡先
048-971-0251

