

は れ ば れ こ し が や

今年もいろいろやります！

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）



毎月第2日曜日

多肉植物寄せ植え体験

はじめてでも簡単！
かわいい多肉植物の寄せ植えを、一緒にやりませんか？

4/27(日)・5/25(日)
10/26(日)・11/30(日)



ママカフェ

シングルマザー 子育て中のママ
ツインズママ マタニティママ

いろんなママのブレイクタイム！

笑顔のママが一番♪

ほっとひと息する時間を共有しましょう。

6/22(日)・7/27(日)・8/24(日)・9/28(日)
12/7(日)・1/25(日)・2/22(日)・3/22(日)

のんびりカフェ

悩みの尽きない子どものこと、
話してみませんか？

子育て、養育、発達、育てにくさ、
登校しぶりなど、一緒に考えましょう。
お母さんも時々、ゆっくり、のんびり、
そしてはればれしたいですね。

5/31(土)・8/30(土)・11/29(土)
1/31(土)

保育：申込み時に、ご相談ください



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

