

# ママカフェサロンおしらせ版 6月号

みなさん、いかがお過ごしですか？緊急事態宣言が解除され、新しい様式での生活がスタートしましたね。「ママカフェサロン」も、受付で体温測定や手指の消毒を行うなどの感染予防対策を取りながら開催していきます。みなさんの参加をお待ちしていますね♪

## 6月 《ママカフェサロン》

### ★リラックスヨガ

ヨガの呼吸法で、ゆっくり体を動かし、心と体がリラックスしていく時間を楽しみましょう。肩こりや骨盤矯正に効果があるヨガも教えていただけます！同室での託児もありますので、集中してヨガを楽しんでいただけます！お子さんと一緒にご参加くださいね♡

◎参加者同士の距離を取りながら、密にならないように注意しておこないます。

日時 6月23日(火) 10:00～15:00

場所 子育てランドあ～べ 研修室

《内容》10:00～12:00 リラックスヨガ

12:00～15:00 ティータイム

対象 山形に避難している親子

(お母さんのみの参加も大歓迎！)

参加・託児の締切日 6月16日(火)

## ♡♡ 《はーとタイム》

日頃、ちょっと気になっていることなどを臨床心理士の先生にお話してみませんか。先生にお話することで気持ちが整理でき、楽になるかも。是非、お気軽にお問合せ下さい。(要予約)

日時 6月11日(木) 10:00～12:00

場所 子育てランドあ～べ 研修室

対象 山形に避難している親子

(お母さん、お父さんのみの参加もどうぞ)

\*次月開催は、7月5日(日)10:00～12:00です。

## 7月 福島県の高校受験のお話

福島の予備校の先生にお越しいただき、平成31年度より変更になった福島県立高校の受験の制度や高校の情報などをお伺いします。この機会を受験にお役立てください。今年度受験ではない方も、早めの情報収集をお勧めします！

日時 7月5日(日) 13:00～15:00

場所 子育てランドあ～べ 研修室

対象 やまがたに避難している親子(要予約)

(お母さん、お父さんのみの参加もどうぞ)

## 《ミニミニ情報コーナー》

手軽で美味しく、体にも良いレシピをご紹介します！切り干し大根とヨーグルトという、ちょっと驚きの組み合わせですが、意外にもチョーおいしいと好評なんですよ♪簡単なので是非作ってみてね。

### ～切り干し大根のヨーグルトサラダ～

◇材料(3～4人分)

切り干し大根.....50g

ヨーグルト.....120g

マヨネーズ・塩・胡椒.....適宜

- ① 切り干し大根は水でざっと洗い固く絞り、食べやすい大きさに切る。
- ② ①をヨーグルトと和え2,3時間おく。
- ③ マヨネーズや塩、コショウで味を整え、完成！好みで、キュウリや人参を加えると彩りも良くなりますよ！

\*新型コロナウイルス感染の状況によっては、内容が変更になる場合があります。

## ＜お問合せ・お申込先＞

特定非営利活動法人 やまがた育児サークルランド

Tel:023-687-1720 Fax:023-687-1721

Mail :homestart-yamagata@ikuji-land.jp

〒990-0042 山形市七日町 1-1-1

N-GATE 1F(山形市立病院済生館南隣)

受付時間:月～金 9:00～17:00 土日祝と年末年始は休み

(駐車場はN-GATEをご利用ください。)

ブログはこちらから  
どうぞ↓

