

ママハタ×トートの文化祭 オンラインフェス

ママっていいとも！

オンラインでおうちから気軽に楽しめる
ママリフレッシュ&親子でギュッと楽しい時間を

日時：2021年3月12日（金）

10:00~13:00

定員：30名

参加費：500円（税込）

zoomにて開催



お申込みはこちら

（9：40~ zoom入室可能、途中入退室自由）

※zoom操作が不安な方に向けて前日10時より接続交流会をおこないます。
この時間の参加が難しい方はご相談ください。

◇タイムスケジュール◇

- 10:00~10:10 開始挨拶
- 10:15~10:30 親子ダンス
- 10:35~10:50 保健師・助産師姉妹による子育て相談室
- 10:55~11:10 おうちでできるちょこっと遊び
- 11:15~11:45 ヨガストレッチ講座
- 11:50~12:20 美容のお話（セルフヘッドマッサージ）
- 12:25~13:00 ママハタ活動紹介とお楽しみ抽選会

講座に参加するごとに抽選でTauTにちなんだ
嬉しい景品が当たるチャンス！最後には大抽選会も開催！！



ママが笑顔になれば、世界は平和になる♡



主催：ママの働き方応援隊京都校

（洛西高架下大学研究室コース1期生）

※ママハタの活動を詳しく聞きたい！という方へ
同時刻内に無料の相談会を開催！ 個別にお話&質疑応答いたします。

協賛：TauT阪急洛西口

らくさいライフスタイル

後援：西京区役所

お問い合わせ itomomama.0312@gmail.com



**親子で楽しく
Dance ダンス
(10:15~10:30)**

ダンサーとして活躍中の3児のママ
さっちゃんによるダンス！
楽しく体を動かしながら、
自分の体をチェック
していきましょう！

**保健師・助産師姉妹による
ゆるっと子育て相談室
(10:35~10:50)**

保健師として7年の経験を積んだ
3児のママゆきちゃんと現役助産師
ゆりちゃん姉妹による子育てのお話。
参加者の皆さんからの子育ての疑問にも
お答えします♡

**おうち遊びの宝箱
(10:55~11:10)**

幼稚園教諭として7年の経験を積んだ
2児のママちいちゃんが、
おうちですぐできる
ちょこっと遊びを紹介します！
さあ、一緒に遊びましょう

**ママのためのヨガ
ストレッチ講座
(11:15~11:45)**

女性の健康をアシストするコミュニティや
京都ワーキングマザーコミュニティを運営
する、2児のワーキングマザーあやこさんに
よる癒しのヨガ！

**アタマとココロの
こり飛ばし
セルフヘッドマッサージで
頭皮ケア (11:50~12:20)**

健康管理能力検定1級・健康管理士・
日本化粧品検定1級など多彩な資格を
もつ3児のママわかめちゃんが
セルフヘッドマッサージを伝授。
頭皮ケアによるメリットや正しい
お手入れの仕方をお伝えします。

**ママハタ活動紹介と
お楽しみ抽選会
(12:25~13:00)**

ママハタって何？どんなことをしているの？
ママハタに入ったきっかけは？など、
私たちの活動やメンバーをご紹介します！

ママの働き方応援隊

「子育て中がメリットになる働き方をつくる。」
女性が出産後も社会と繋がることで、生き生きと
働き成長する場を作り出す団体です。

メンバー大募集中！

随時説明会も開催しております。

<https://www.mamahata.net>