

5/17(火)-27(金)  
10:00-17:00

【会場】博多南駅前ビル2F

mamacoLibrary

×  
Labo Party  
ラボ・パーティ

ドリンク  
1杯サービス

今回ママコLab.にご協力いただいているラボ・パーティーとのコラボ企画!当日までの期間、絵本の展示を行います♪英語や日本語の絵本が賑やかに並び、どなたでもご自由に読んで頂けます。読み聞かせなどミニイベントも予定していますので、お散歩のついでに、お気軽にお立ち寄りください。

2016/5/29(日)

10:00-16:00

博多南駅前ビル2F~4F

(筑業郡那珂川町中原 2-120)

受付は  
3Fです



託児  
あります。

(講座受講者対象)

授乳  
オムツ交換  
スペースあります



事前申込不要  
・  
入場無料

当日来場しても楽しめる企画を充実しました。

おさがり  
交換SHOP  
OPEN

時間 10:00 ~ 16:00

会場 博多南駅前ビル2F

まだ使えるけど使わなくなったベビー服やベビー小物、子ども服、おもちゃ、絵本などをおさがり交換しませんか?1つご提供頂くとお店にあるものから1つお持ち帰り頂けます。もちろん、寄贈のみのご協力も大歓迎です!ご不明な点がありましたら、お気軽にことば那珂川にご連絡ください。

※キズ、汚れなどによりお受付できない場合もございます。予めご了承ください。

※食品は受け付けできません。※0~5歳くらいを対象としたものとさせていただきます。

おさがり品事前募集します!

事前受付期間 5月17日(火)~27日(金)

事前受付場所 ことば那珂川オフィス(博多南駅前ビル2F)

※事前にお申込み頂いた方には当日使用できる引き換え券をお渡します。  
※紛失すると再発行はできかねますのでご注意ください。

パパコLab.企画

パパだってDIY

【協力】  
汗まみれ職人集団

時間 10:00 ~ 16:00

※材料がなくなり次第終了

会場 博多南駅前ビル2F

レクチャータイム

①11:00 ②13:00

③15:00 ※20分程度



パパも子どもと学びながら遊びましょう!廃材を使って自由に工作♪プロが教える工具や道具の使い方ミニレクチャーもあります。

mamacoLibrary



時間 10:00 ~ 16:00

会場 博多南駅前ビル3F

親子、子ども、子育てに関する絵本や本を展示。コーヒーを飲みながら、ゆっくり読書はいかがですか?



小さな赤ちゃんがいてお出かけが不安なみなさん。

子育てに不慣れで出会いを求めるママさん、パパさん。ちょっとお出かけしてみませんか?

## カフェコーナー

### 那珂川町の人気のお店

「NANA CAFÉ」のカラダに優しいベーグルと、本場のフランス菓子が味わえる「フランス菓子チクシヤ」の焼き菓子を販売します。美味しいベーグルや焼き菓子とコーヒー、紅茶でまったりとした時間を過ごしませんか。

ミルク用の  
お湯サービス  
あります。



### キッズスペース あります

小さいお子さん向けにマットを敷いたスペースを用意しています。絵本やオモチャを用意しています。おむつ交換にもご利用いただけますので、どうぞご利用ください♪

## 講座いろいろ

無料託児  
あり

春はスタートの季節。  
新しいコトにチャレンジしてみませんか。  
自分みがきや日常に活用できる大人のための  
体験講座がせいぞろい。

受講者が自分たちの時間を過ごす事を大事にするため、お子様連れの方は、講座受講中は託児もしくはキッズスペースをご利用ください。

### 不器用さんも大丈夫！ パールピアス or お花ピアス作り (イヤリングにも変更可能)

お好きな紐と石で作るパールピアス、プリザーブドフラワーを付けるだけのお花ピアス。どちらも不器用さんでも簡単に作れます！自分で作ったピアスは愛着もわきます。あなただけのオリジナルピアスでお洒落に差をつけましょう♡

①10:00～②11:30～

【定員】各6人【参加費】  
1500円(※どちらか好きな方を1つ)【持ってくるもの】なし

講師  
山本 名々恵さん



### 気分スッキリ！ ママのための 表現アートセラピー

講師  
福田 智子さん



育児中で自分のことが後回しになっている今、自分の感情に向き合ってみませんか？体を動かしたり絵を描くことで、イライラの原因や今まで押さえていた感情に気付くことも。心をスッキリさせて、子育てをより楽しみましょう！

13:30～15:30

【定員】6人  
【参加費】1500円  
【持ってくるもの】なし



### ママのための産後の ボディケア講座

講師  
藤見 里紗さん



「産後、体型が戻らない」「肩こり・腰痛がひどい」「骨盤の歪みが気になる」その多くは、運動不足と筋力不足によるもの。バランスボールエクササイズは無理なく、ダイレクトに体幹部を鍛えることができ、産後特有のカラダの歪みも解消できます。赤ちゃんの寝かしつけが簡単にできる方法も★

13:00～15:00

【対象】すべての産後女性(産後数年経っていてもOKです)【定員】10人【参加費】1500円(【持ってくるもの】動きやすい服(スカート・ジーンズ不可)、飲み物、タオル(めっちゃめっちゃ汗かきます!))



生後  
30日～210日以内  
の赤ちゃんと一緒に  
参加できます。

### えほんからはじめよう、 英語で子育て

講師  
金子 幸子さん  
矢野 絵美さん



日本にいながらの英語習得の難しさに悩んでいませんか？英語キライ？英語ダイスキ？ママ集合！ざっくばらんにお話しましょう。明日から使える英語手遊びをレクチャー、英語絵本の読み聞かせも♪

10:30～11:30

【定員】10人  
【参加費】500円  
【持ってくるもの】なし



### 離乳食にも使える♪ 野菜がおいしい！ 重ね煮料理

講師  
竹内 澄子さん

那珂川町在住です！



お鍋に野菜を層にして重ねて蒸し煮すると野菜がとってもおいしくなるんです。作り置きしておけば色々な料理にアレンジできとっても便利♪今回は「基本の重ね煮」をデモンストレーション方式で作成、アレンジ料理を試していただきます。

13:00～15:30

【定員】8人  
【参加費】1500円  
【持ってくるもの】エプロン・手ふきタオル



ママコ Lab. は、小さなお子さんがいる親が自分の時間を大切にできる場がほしい、という1人のママの思いからスタートしました。子育てのセンパイたちと出会うことができる学び交流の場を作ることで、家に閉じこもりがちな母親が外にでかけるきっかけを作ることを目的にしています。子育て環境の良い町＝子どもの周辺環境の良い町だけでなく、『子育てする母親や父親が安心して、のびのびと子育てにチャレンジできる町』でもあることを目指しています。

### 一緒に活動してくれる仲間募集

ママコ Lab. 開催の企画・運営を一緒にしてくれる仲間を募集しています！活動を通して、こんな場所がほしかった！を実現しませんか？お問合せは「ことば那珂川オフィス」まで。

### ♡ 講座参加希望の方へ(お申し込みについて) ♡

講座参加希望の場合は、①希望講座名②参加者名③託児希望の有無(『有』の場合は、お子さんの人数と年齢)④連絡先(電話とメール※パソコンからのメールを受け取れるアドレス)を明記の上、下記連絡先へお申込みください。 ※平日11時～18時

TEL/080-1759-4134

MAIL/mail@cototoba.com

- ★託児は先着順となります。託児ご希望の方は、**5月20日(金)**までにお申込みください。
- ★受付完了後、完了通知をお送りします。**完了通知をもって受付完了となります**ので必ずご確認の上ご参加ください。
- ★キャンセルされる場合は、予めご連絡頂きますようお願いいたします。

【お問合わせ先】

ことば那珂川オフィス

(博多南駅前ビル 2F)

TEL/080-1759-4134

※平日11時～18時

MAIL/mail@cototoba.com

最新情報はホームページ

Facebookページで発信しています。

『ことば那珂川』

で検索を！



ホームページの  
QRコードはこちら→