

Cinema Cafe で  
くつろぎタイム。



授乳  
オムツ交換  
スペースあります



# ママコ ラボ Lab.

託児

あります。

(講座受講者対象)

おさがり  
交換SHOP  
OPEN

時間

10:00 ~ 15:00

会場

博多南駅前ビル 3F



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! 詳細は、お気軽にことば那珂川オフィスにご連絡ください。

**\*お持ち込み頂くおさがり品について\***

※1度にお持ち込み頂く数量は10点までをお願いします。  
※ご持参頂いた際に、おさがり品の思い出やメッセージを書いて頂きます。  
※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歳を対象としたものとさせていただきます。  
※交換できるおさがり品がない場合があります。ご了承ください。

**おさがり品は事前の持込みが可能です!**

事前受付期間 3月14日(火)~18日(土)

事前受付場所 ことばのぼ(博多南駅前ビル2F)

※事前にお持ち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。



## 息抜きランチタイム



託児に預けて大人だけのランチタイムを

子育てに追われゆっくりとした食事がなかなかとれない、そんなママたちに、ランチタイムで息抜きプレゼント企画! 夫婦で、またはママ友同士でゆっくりとした食事と会話を楽しみませんか? ご協力店舗の特別サービス付です!

無料託児  
あり

時間 12:00 ~ 13:30

要事前予約

会場 各店舗 (託児受付は博多南駅前ビル 3F)

### カレーカフェ菓

焼きカレーがとっても美味しい!  
メニューは好きなものをお選び頂けます。  
★ドリンクサービス付  
[料金]メニュー実費  
[定員]2組 (各3名まで)



### パラティーノ

カジュアルだけど本格イタリアンのお店。  
パスタ種類をお選び頂けます♪  
★デザートサービス付  
[料金]1,000円 (パスタランチ)  
[定員]3組 (各3名まで)



<http://mamacolab.com/>

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?

## 講座いろいろ

講座受付は  
3Fです

あっという間に春ですね。  
ちょっと趣味を深めてみるのも良いのでは？今回も、心も身体もリフレッシュできるたのしい講座がいろいろ。講座はどれもお話ししながらゆっくり進めますので、お友達づくりにもオススメです♪

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。

要事前予約

無料託児あり

### ヨガマット不要！『ラジヨガ体操』

軽快なピアノの曲に合わせて体を動かす、簡単なヨガ体操です。肩こり、運動不足、ストレスなどで悩みの方にオススメです！

①11:00～12:00 ②13:00～14:00

【定員】10人/回 【参加費】500円  
【持ってくるもの】タオル  
【お知らせ】動きやすい服でお越しください。  
空きがあれば当日受付可能です！

講師  
松本万里子さん



### スキマ時間にママへのご褒美☆リフレクソロジー

痛みのない、どなたにも心地よいと感じてもらえる優しいタッチのトリートメント。足の裏は身体を映す鏡と言われています。自覚のない不調にも気づくことができ、お仕事や家事、育児での心身の疲れを癒していきます。

10:00～15:00 ※時間内で30分毎にご予約可能

【定員】10人 ※各時間1名ずつ  
【参加費】リフレクソロジー 15分 1000円  
ヘッド&ショルダー 15分 1000円  
【お知らせ】空きがあれば当日受付可能です！

講師  
藤野優子さん



### 思い出を素敵に残そう！スクラップブック

写真を切ってレイアウトし、素敵に思い出を残していくクラフトです。カラフルなペーパーやステッカーで飾り付けて12ページのミニアルバムを作っていきます。

①10:30～12:30 ②13:00～15:00

【定員】6人/回  
【参加費】1000円  
【持ってくるもの】のり又はテープノリ又は両面テープ、  
写真最大13枚(枚数が少なくてもOK)

講師  
古賀麻美さん



頑張れ！  
入園入学  
準備企画

無料託児あり

入園入学の準備が忙しいこの時期、集中して準備作業ができる場づくり。裁縫が苦手でも、みんなで作ればたのしい時間に。裁縫道具や布など制作に必要なものは各自ご持参ください(道具は会場にも少し準備しております！)

10:00～12:00 【定員】4人程度 【参加費】無料

ママコ Lab. は、小さなお子さんがあ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「こととば那珂川オフィス」まで。

### お申し込みについて

各種参加希望の方は、①参加希望内容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、名前、性別、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、こととば那珂川オフィス(右記)へお申込みください。

- ★託児は先着順となります。託児ご希望の方は、3月15日(水)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。

## カフェコーナー

Cinema Cafe



時間 10:00～15:00

会場 博多南駅前ビル 2F

2ヶ月に1度博多南駅前ビルで、福岡初上映映画を中心に上映会を企画している「博多南シネマ」が今回はママコLab.でOPEN♪

コーヒーやトーストを提供予定。映画の本やパンフレットなどを自由に読む事ができる落ち着いた時間をご提供いたします。



## mamacoLibrary

時間 10:00～15:00

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？



【お問合わせ先】

こととば那珂川オフィス  
(博多南駅前ビル 2F)

TEL/080-1759-4134

※火-土(祝日除く) 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。

『こととば那珂川』  
で検索を！



ホームページの  
QRコードはこちら→