

和泉市市民活動推進支援事業実績報告書

令和6年3月21日

和泉市長 あて

団体名 NPO 法人
サポートネット・マザーズ

代表者名 塚田 智恵

所在地 和泉市上町 437-1-1

電話番号 0725-26-0026

令和 5 年 5 月 25 日付け和泉広協第 392 号で交付決定のあった支援金に係る事業の実績報告について、和泉市市民活動推進支援金交付要綱第18条の規定により、関係書類を添えて報告します。

事業名	誰もが集える居場所づくり事業
申請コース	(1) 公益活動支援コース ☒ チャレンジコース ☐ ステップアップコース (2) 地域活性化コース ☐ 地域活性化コース
事業費総額	1,090,790 円 (うち、対象経費 623,908 円)
支援金 交付決定額	100,000 円

※添付資料

- (1) 事業報告書（様式第13号）
- (2) 収支決算書（様式第14号）
- (3) その他市長が必要と認める書類

※この内容は、和泉市のホームページ等で公表します。

事業報告書

1 事業名	誰もが集える居場所づくり事業
2 申請コース	(1) 公益活動支援コース ☒ チャレンジコース ☐ ステップアップコース (2) 地域活性化コース ☐ 地域活性化コース
3 事業内容	① 事業概要（問題点、課題を解決するためにどのような事業を実施したか記入してください。） 地域に住む独居あるいは孤食の高齢者の方、子育て世代の方の居場所となるような活動を行った。 週1回の看護師による健康相談のためのマザーズ保健室では血圧測定や日ごろ不安に思っていることを話せる空間、時間を提供しました。 月一回の理学療法士による健康体操や座学では体のパーツごとにテーマを決め、個々にも不安な点を話せる時間を取りました。 月1回の子育て世代のおしゃべりサロンは子どもの成長の不安、学校での先生や保護者間のやり取りなどの相談を聞いたりしました。時には子どもたちを交えて食事会を開催し、ママたちの本音を聞く機会もありました。 不定期のワークショップなどは親子で参加できるようにし、ランチも提供しました。ワークショップの講師料は参加費に含み、講師の方に参加費は設定してもらいました。 ② 実施期間（日時） 令和5年4月1日～令和6年2月28日 ③ 実施場所 和泉市太町158-13 NPO 法人サポートネット・マザーズ ④ 主な対象者 地域の高齢者・障がい者（児）・子育て世代 ⑤ 参加者数 参加者数（のべ 1532 人） スタッフ数（のべ 567 人） ⑥ 告知方法 店頭ポスター・チラシ・インスタグラム・町会会合
4 事業成果（※別紙添付可）	① 事業を実施したことによる目標達成状況及び得られた効果 （事業計画書に記載した目標及び効果に対する成果（実績値等）を記載してください。） 昼食会を週3回開催し、ランチを提供することにより居場所として定着していった。そのことによりいつも参加している方が来ていないときには、安否確認をしたり、参加している方が様子を見に行ってくれたり、地域で見守る体制ができてきた。一日10人の予定でしたが、15人に変更し、予定人数の3倍以上の方がきてくれるようになりました。理学療法士による体操、おしゃべり会、ワークショップを開催することにより、気分転換を図ってもらえた。また、引きこもりの方がいるご家族のランチの参加は時間外で対応したり、おしゃべり会でママさんたちが参加し、吐き出すことにより、子育ての行き詰まりにならないように気分転換を図っていただけたように思います。虐待に至らないような抑止力になり、見守りが必要な、高齢者や子育て世代の集える居場所になっています。 町会の集まりにも参加させてもらい、「誰もが集える居場所づくり事業」について参加者から聞いた地域の困りごとをお伝えする機会もいただきました。

② 参加者の声 (事業実施前) どこにも行くところがない、寝てばかり、食事がおいしくない。 (事業実施後) お友達ができた。食事をおいしく食べることができるようになった。魚料理を食べる事ができ、楽しみが増えた。生活の不安を話せる場所ができた。
③ 反省点（事業実施にあたり、直面した課題や問題点等について記載してください。） 居場所になっていることはまちがいないですが、本当に必要な方にまで行き届かせること
5 今後の活動について
今後の目標・事業展開について記載してください。 継続していくこと。本当に支援が必要な方に行き届く事ができるようにしていく。 (添付書類) 事業内容のわかる写真4～5枚（写真は返却しません。）

※この内容は、和泉市のホームページ等で公表します。

収支決算書

事業の名称： 誰もが集える居場所づくり事業

1. 【収 入】 (単位：円)

項 目	金 額	積算根拠等
支援金	100,000	和泉市市民活動推進支援金
事業収入	990,790	サロン売上、イベント開催参加費
自主財源		
合 計	1,090,790	

2. 【支 出】 (単位：円)

費 目	金 額	積算根拠等（数量、単価等）
報償費	42,000	講師謝礼
消耗品費	564,108	昼食会用食材、食器、フードパック、調味料、消毒液、ペーパータオル、洗剤等 コピー用紙、インク
役務費	17,800	有料指定ごみ袋、営業許可申請手数料
使用料及び賃借料 （対象外）	466,882	家賃、光熱水費他
合 計	1,090,790	
対象経費	623,908	

※費目は、別表（第10条関係）に記載されているとおりに記載してください。

（添付書類）

- ・事業の経費に係る領収書等
- ・作成したチラシやポスター等の啓発物
- ・備品費（対象経費）において購入した備品の写真
- ・その他市長が必要と認める書類

※この内容は、和泉市のホームページ等で公表します。

予算決算比較表

団体名：NPO法人 サポートネット・マザーズ

支出の部

費 目	①事業費総額 予算書	②事業費総額 決算書	②－①	増減の理由
報償費	60,000	42,000	-18,000	謝金の単価を低くした
消耗品費	595,000	564,108	-30,892	まとめでの購入や安いお店を回って購入して、経費をおさえた
印刷製本費	15,000	0	-15,000	事業所内のコピー機で毎月印刷をした
役務費	10,000	17,800	7,800	営業許可申請手数料の分が増えた
備品購入費	85,000	0	-85,000	購入しなかった
対象経費	765,000	623,908	-141,092	

使用料及び賃借料（対象外）	0	466,882	466,882	予算に入れていなかった
対象外経費	0	466,882	466,882	

合計	765,000	1,090,790	325,790	
----	---------	-----------	---------	--

おしゃべり会



マザーズ保健室



マザーズサロン



誰もが集える居場所 マザーズサロン



マザーズ農園で出来た野菜を使ったランチ

ワンプレート替わりランチ（月・水・金）とカフェの開催
看護師さんによるマザーズ保健室
理学療法士さんによる予防講座などのイベント開催
子育て世代、作業所帰りの立ち寄りの場所としてご利用ください



594-0003
和泉市太町 158-13
NPO 法人サポートネット・マザーズ
☎ 0725-26-0026

誰もが集える居場所 マザーズサロン



4月1日～



ワンプレート替わりランチ（月・水・金）とカフェの開催
看護師さんによる街の保健室
理学療法士さんによる予防講座などのイベント開催
子育て世代、作業所帰りの立ち寄りの場所としてご利用ください



594-0003
和泉市太町 158-13
NPO 法人サポートネット・マザーズ
☎ 0725-26-0026

8月 マザーズサロン

月	火	水	木	金	土	日
	1日	2日	3日	4日	5日	6日
		11:00～13:00 ランチ	ボディ マッサージ	11:00～13:00 ランチ		
		11:00～16:00 マザーズ保健室 血圧測定/健康相談	11時・12時 13時・14時			
	7日	8日	9日	10日	11日	12日
	11:00～13:00 ランチ		11:00～13:00 ランチ			
			11:00～16:00 マザーズ保健室 血圧測定/健康相談			
	14日	15日	16日	17日	18日	19日
				ボディ マッサージ	11:00～13:00 ランチ	
				11時・12時 13時・14時		
	21日	22日	23日	24日	25日	26日
	11:00～13:00 ランチ		11:00～13:00 ランチ	ボディ マッサージ	11:00～13:00 ランチ	10:00～ ヨガ
	13:00～ 理学療法士による 体操「肩こり」		11:00～16:00 マザーズ保健室 血圧測定/健康相談	12:00～ ワークショップ レジンで「レモン」 を作ろう		12:00～癒し マッサージ 小顔整顔 ヘッド、フット、 ハンド
	28日	29日	30日	31日		
	11:00～13:00 ランチ		11:00～13:00 ランチ	ボディ マッサージ		
			11:00～16:00 マザーズ保健室 血圧測定/健康相談	11時・12時 13時・14時		

- * ランチメニューは、マザーズサロン前のボードをご覧ください。予約していただく和確実です。
- * イベントの詳細のチラシは、サロン内にありますので、お声がけください。

9月 マザーズサロン

月	火	水	木	金	土
				1日	2日
				11:00～13:00 ランチ	
	4日	5日	6日	7日	8日
	11:00～13:00 ランチ		11:00～13:00 ランチ	ボディ マッサージ	11:00～13:00 ランチ
			11:00～16:00 マザーズ保健室 血圧測定/健康相談	11時・12時 13時・14時	
	11日	12日	13日	14日	15日
	11:00～13:00 ランチ		11:00～13:00 ランチ	ボディ マッサージ	11:00～13:00 ランチ
			11:00～16:00 マザーズ保健室 血圧測定/健康相談	11時・12時 13時・14時	
	18日	19日	20日	21日	22日
			11:00～13:00 ランチ	ボディ マッサージ	11:00～13:00 ランチ
			11:00～16:00 マザーズ保健室 血圧測定/健康相談	11時・12時 13時・14時	
	25日	26日	27日	28日	29日
	11:00～13:00 ランチ		11:00～13:00 ランチ	ボディ マッサージ	11:00～13:00 ランチ
	13:00～ 理学療法士による 体操 血流アップ		11:00～16:00 マザーズ保健室 血圧測定/健康相談	11時・12時 13時・14時	
					30日
					10:00～ ヨガ
					12:00～癒し マッサージ 小顔整顔 ヘッド、フット、 ハンド

10月 マザーズサロン

月	火	水	木	金	土	日
						1日
2日	3日	4日	5日	6日	7日	8日
11:00~13:00 ランチ		11:00~13:00 ランチ	ボディ マッサージ	11:00~13:00 ランチ		
		11:00~16:00 マザーズ保健室 血圧測定/健康相談	11時・12時 13時・14時			
9日	10日	11日	12日	13日	14日	15日
スポーツの日 😊		11:00~13:00 ランチ	ボディ マッサージ	11:00~13:00 ランチ		
		11:00~16:00 マザーズ保健室 血圧測定/健康相談	11時・12時 13時・14時			
16日	17日	18日	19日	20日	21日	22日
11:00~13:00 ランチ		11:00~13:00 ランチ	ボディ マッサージ	11:00~13:00 ランチ	こころ ともに いずみ	
		11:00~16:00 マザーズ保健室 血圧測定/健康相談	11時・12時 13時・14時		インクルーシブ フェスティバル 参加	
23日	24日	25日	26日	27日	28日	29日
11:00~13:00 ランチ		11:00~13:00 ランチ	ボディ マッサージ	11:00~13:00 ランチ	12:00~ ワークショップ 席のアクセサリ 「あわじむす び」を作ろう	
13:00~ 理学療法士による 体操 骨コツデー		11:00~16:00 マザーズ保健室 血圧測定/健康相談	11時・12時 13時・14時		サロン おしゃべり会	
30日	31日					
11:00~13:00 ランチ	10:00~ ヨガ					
	12:00~癒し マッサージ 小顔整顔 ヘッド、フット、 ハンド					

- * ランチメニューは、マザーズサロン前のボードをご覧ください。予約していただく和確定です。
- * イベントの詳細のチラシは、サロン内にありますので、お声がけください ☎ 0725-26-0026

11月 マザーズサロン

月	火	水	木	金	土	日
		1日	2日	3日	4日	5日
		11:00~13:00 ランチ	ボディ マッサージ	11:00~13:00 ランチ		
		11:00~16:00 マザーズ保健室 血圧測定/健康相談	11時・12時 13時・14時			
6日	7日	8日	9日	10日	11日	12日
11:00~13:00 ランチ		11:00~13:00 ランチ	ボディ マッサージ	11:00~13:00 ランチ		
		11:00~16:00 マザーズ保健室 血圧測定/健康相談	11時・12時 13時・14時			
13日	14日	15日	16日	17日	18日	19日
11:00~13:00 ランチ		11:00~13:00 ランチ	ボディ マッサージ	11:00~13:00 ランチ		
		11:00~16:00 マザーズ保健室 血圧測定/健康相談	11時・12時 13時・14時			
20日	21日	22日	23日	24日	25日	26日
11:00~13:00 ランチ	10:00~ ヨガ	11:00~13:00 ランチ	ボディ マッサージ	11:00~13:00 ランチ		
	12:00~癒し マッサージ 小顔整顔 ヘッド、フット、 ハンド	11:00~16:00 マザーズ保健室 血圧測定/健康相談	11時・12時 13時・14時		13:30~ マザーズサロン おしゃべり会	
27日	28日	29日	30日			
11:00~13:00 ランチ		11:00~13:00 ランチ	ボディ マッサージ			
13:00~ 理学療法士による 体操 血流アップ		11:00~16:00 マザーズ保健室 血圧測定/健康相談	11時・12時 13時・14時			

- * ランチメニューは、マザーズサロン前のボードをご覧ください。予約していただく和確定です。
- * イベントの詳細のチラシは、サロン内にありますので、お声がけください ☎ 0725-26-0026

12月 マザーズサロン

月	火	水	木	金	土	日
				1日	2日	3日
12月理学療法士による 体操はお休み				11:00~13:00 ランチ		
4日	5日	6日	7日	8日	9日	10日
11:00~13:00 ランチ		11:00~13:00 ランチ	ボディ マッサージ	11:00~13:00 ランチ		
		11:00~16:00 マザーズ保健室 血圧測定/健康相談	11時・12時 13時・14時		13:30~ マザーズサロン おしゃべり会	
11日	12日	13日	14日	15日	16日	17日
11:00~13:00 ランチ		11:00~13:00 ランチ	ボディ マッサージ	11:00~13:00 ランチ		
		11:00~12:30 マザーズ保健室 血圧測定/健康相談	11時・12時 13時・14時			
18日	19日	20日	21日	22日	23日	24日
11:00~13:00 ランチ		11:00~13:00 ランチ	ボディ マッサージ	11:00~13:00 ランチ		
		11:00~16:00 マザーズ保健室 血圧測定/健康相談	11時・12時 13時・14時			
25日	26日	27日	28日	29日	30日	31日
11:00~13:00 ランチ		11:00~13:00 ランチ	ボディ マッサージ	11:00~13:00 ランチ		
		11:00~16:00 マザーズ保健室 血圧測定/健康相談	11時・12時 13時・14時			

- * ランチメニューは、マザーズサロン前のボードをご覧ください。予約していただく和確定です。
- * イベントの詳細のチラシは、サロン内にありますので、お声がけください ☎ 0725-26-0026

2024年4（令和6年） 辰年

1月 マザーズサロン

月	火	水	木	金	土	日
1日	2日	3日	4日	5日	6日	7日
8日	9日	10日	11日	12日	13日	14日
11:00~13:00 ランチ		11:00~13:00 ランチ	ボディ マッサージ	11:00~13:00 ランチ		
		11:00~16:00 マザーズ保健室 血圧測定/健康相談	11時・12時 13時・14時			
15日	16日	17日	18日	19日	20日	21日
11:00~13:00 ランチ		11:00~13:00 ランチ	ボディ マッサージ	11:00~13:00 ランチ		
		11:00~12:30 マザーズ保健室 血圧測定/健康相談	11時・12時 13時・14時			
22日	23日	24日	25日	26日	27日	28日
11:00~13:00 ランチ		11:00~13:00 ランチ	ボディ マッサージ	11:00~13:00 ランチ	10:00~ ヨガ	
		11:00~16:00 マザーズ保健室 血圧測定/健康相談	11時・12時 13時・14時		12:00~ 癒し マッサージ 小顔整顔 ヘッド、フット、 ハンド	13:30~ マザーズ サロン おしゃべり会
29日	30日	31日				
11:00~13:00 ランチ		11:00~13:00 ランチ				
13:00~ 理学療法士による 体操「フレ イル予防」		11:00~16:00 マザーズ保健室 血圧測定/健康相談				

- * ランチメニューは、マザーズサロン前のボードをご覧ください。予約していただく和確定です。
- * イベントの詳細のチラシは、サロン内にありますので、お声がけください ☎ 0725-26-0026

マザーズサロン

月	火	水	木	金	土	日
			1日	2日	3日	4日
				11:00～13:00 ランチ		
5日	6日	7日	8日	9日	10日	11日
		11:00～13:00 ランチ	ボディ マッサージ	11:00～13:00 ランチ	10:00～ ヨガ	
		11:00～16:00 マザーズ保健室 血圧測定/健康相談	11時・12時 13時・14時		12:00～ 産し マッサージ ヘッド フット	
12日	13日	14日	15日	16日	17日	18日
		11:00～13:00 ランチ	ボディ マッサージ	11:00～13:00 ランチ		
		11:00～12:30 マザーズ保健室 血圧測定/健康相談	11時・12時 13時・14時		13:30～ マザーズサロン おしゃべり会	
19日	20日	21日	22日	23日	24日	25日
11:00～13:00 ランチ		11:00～13:00 ランチ	ボディ マッサージ			
		11:00～16:00 マザーズ保健室 血圧測定/健康相談	11時・12時 13時・14時			
26日	27日	28日	29日			
11:00～13:00 ランチ		11:00～13:00 ランチ	ボディ マッサージ			
13:00～ 理学療法士による 体操		11:00～16:00 マザーズ保健室 血圧測定/健康相談	11時・12時 13時・14時			

* ランチメニューは、マザーズサロン前のボードをご覧ください。予約していただく和確認です。
* イベントの詳細のチラシは、サロン内にありますので、お声がけください。 ☎ 0725-26-0026

4月
街の保健室

看護師さんが血圧等の測定と健康相談をしてくれます

5日・12日・19日・26日 11時から16時

理学療法士さんによる体操

理学療法士さんによる健康体操や転倒防止の体操を行います

17日（月）13時から15時

6月

◎マザーズ保健室（水曜日）11時～

7日、14日、21日、28日

◎マッサージ（木曜日）11時～15時

ボディ（15分、30分）、オイルマッサージ（上半身、下半身）、
足裏・膝裏（30分）

8日、15日、22日、29日

◎理学療法士さんによる体操 13時～

12日（月）

テーマ「膝」～正しい脚の使い方～



マザーズサロン

体操 理学療法士による

9月のテーマ

「血流アップ」

無料

集団体操の後、個別の相談できます。

日時：9月25日（月）13:00～15:00

場所：マザーズサロン

マザーズサロン

理学療法士による

たいそう
体操

日時：2024年（令和6年）

1月29日（月）13:00～15:00

「フレイル予防」

毎日を元気で過ごすためにできること

費用：無料

場所：マザーズサロン

=予約受付中=

NPO法人サポートネットマザーズ

☎ 0725-26-0026

企画者：マザーズサロンおしゃべり会メンバー

マザーズサロン

体操 理学療法士による

10月のテーマ

「コツコツ体操」

無料

集団体操の後、個別の相談できます。

日時：10月23日（月）13:00～15:00

場所：マザーズサロン

☎ 0725-26-0026

企画者：マザーズサロンおしゃべり会メンバー

誰もが集える居場所マザーズサロン

おしゃべり会

子どもが個性的すぎて・・・大変やねん！ちょっと聞いてほしいねん！

日頃のちょっとしたこと、子育て・親育ちのヒントを拾いに

おしゃべりに来ませんか。おひとりでも、お子さんと一緒に
でもどうぞ

毎月第3 or 4 土曜日午後13:30～

9月16日（土）・10月28日（土）

11月25日（土）・12月9日（土）

NPO法人サポートネットマザーズ

☎ 0725-26-0026

企画者：マザーズサロンおしゃべり会メンバー（個性豊かな子育てママ）

12月だけ
第2なの

マザーズサロン

理学療法士による

たいそう
体操

日時：11月27日（月）13:00～15:00

「良い筋肉の日」

～毎月29日は肉の日

費用：無料

場所：マザーズサロン

=予約受付中=

NPO法人サポートネットマザーズ

☎ 0725-26-0026

企画者：マザーズサロンおしゃべり会メンバー

マザーズサロン

* ～ヒーリング企画～ *

心と身体を癒されに来ませんか

- ・ **ヨガ** (1000円) ← 心身の緊張をほぐしたい方
- ・ **小顔整顔** (1000円) ← マスク生活でお顔のたるみが気になる方
- ・ **マッサージ ヘッド** (各1000円) ← 夜眠りが浅い、頭が重いなあという方
- ・ **フット** (各1000円) ← 足のだるさ、むくみが気になる方
- ・ **ハンドマッサージ** (500円) ← 普段ケアが出来ていない手を癒してあげたい方
- ・ **ネイル** (500円) ← 爪のおしゃれをしたい方

日時：8月26日(土)

ヨガ10:00～/マッサージ12:00～

費用：上記参照 場所：マザーズサロン

* 11時からランチ提供もあります

600円(ホットサンド飲み物付き) 予約受付中

企画者：マザーズサロンおしゃべり会メンバー



マザーズサロン

* ～ヒーリング企画～ *

心と身体を癒されに来ませんか

- ・ **小顔整顔** (1000円) ← マスク生活でお顔のたるみが気になる方
- ・ **マッサージ ヘッド** (各1000円) ← 夜眠りが浅い、頭が重いなあという方
- ・ **フット** (各1000円) ← 足のだるさ、むくみが気になる方
- ・ **ハンドマッサージ** (500円) ← 普段ケアが出来ていない手を癒してあげたい方
- ・ **ネイル** (500円) ← 爪のおしゃれをしたい方

日時：9月30日(土)

ヨガ10:00～/マッサージ12:00～

費用：上記参照 場所：マザーズサロン

* 11時からランチ提供もあります

600円(ホットサンド飲み物付き) 予約受付中

☎ 0725-26-0026

企画者：マザーズサロンおしゃべり会メンバー



誰もが集える居場所マザーズサロン

おしゃべり会

子どもが個性的すぎて・・・大変やねん！ちょっと聞いてほしいねん！
日頃のちょっとしたこと、子育て・親育ちのヒントを拾いに
おしゃべりに来ませんか。おひとりでも、お子さんと一緒に
でもどうぞ

毎月第3土曜日午後13:30～

1月27日日

2月17日(土)・3月16日(土)

NPO法人サポートネットマザーズ

☎ 0725-26-0026

企画者：マザーズサロンおしゃべり会メンバー(個性豊かな子育てママ)



◎ **ヨガ体験 1日(土) 10:00～11:00**

ネイル・ハンドマッサージ 11:30～

◎ **マザーズ保健室(水曜日)**

11:00～15:00

◎ **マッサージ(木曜日) 11:00～**

◎ **理学療法士さんによる体操 13時～**

24日(月)



マザーズサロン

企画者：マザーズサロン
おしゃべり会メンバー

* ～癒され企画～ *

心と身体を癒されに来ませんか

- ・ヨガ (1000円)
- ・小顔整顔 (1000円)
- ・マッサージ ヘッド
各1000円 フット
- ・ハンドマッサージ
(500円)
- ・ネイル (500円)

- ← 心身の緊張をほぐしたい方
- ← マスク生活でお顔のたるみが気になる方
- ← 夜眠りが浅い、頭が重いなぁという方
- ← 足のだるさ、むくみが気になる方
- ← 普段ケアが出来ていない手を癒してあげたい方
- ← 爪のおしゃれをしたい方

日時：1月27日(土) ヨガ10:00～/マッサージ12:00～
費用：上記参照
場所：マザーズサロン

= 予約受付中 =

NPO法人サポートネットマザーズ ☎ 0725-26-0026

マザーズサロン

* ～ヒーリング企画～ *

心と身体を癒されに来ませんか

- ・ヨガ (1000円) か
- ・小顔整顔 (1000円)
- ・マッサージ ヘッド
各1000円 フット
- ・ハンドマッサージ (500円)
- ・ネイル (500円)

- ← 心身の緊張をほぐしたい方
- ← マスク生活でお顔のたるみが気になる方
- ← 夜眠りが浅い、頭が重いなぁという方
- ← 足のだるさ、むくみが気になる方
- ← 普段ケアが出来ていない手を癒してあげたい方
- ← 爪のおしゃれをしたい方

日時：10月31日(火)
ヨガ10:00～/マッサージ12:00～
費用：上記参照 場所：マザーズサロン
* 11時からランチ提供もあります
600円 (ホットサンド飲み物付き) = 予約受付中 =

企画者：マザーズサロンおしゃべり会メンバー

マザーズサロン

ワークショップ+ランチ

レジンで、さわやかなレモンのブローチ or ヘアゴムを
作りませんか？ ピアス等の作成も相談に応じます



当日 作品の販売
もありますので、
購入だけでもお越
しいだけます

日時：8月24日(木)
12:00～15:30
材料費・講師料・ランチ・
ミニデザート込み
4000円
場所：マザーズサロン
= 予約受付中 =

企画者：マザーズサロンおしゃべり会メンバー

マザーズサロン

企画者：マザーズサロン
おしゃべり会メンバー

* ～癒され企画～ *

心と身体を癒されに来ませんか

- ・ヨガ (1000円)
- ・小顔整顔 (1000円)
- ・マッサージ ヘッド
各1000円 フット
- ・ハンドマッサージ
(500円)
- ・ネイル (500円)

- ← 心身の緊張をほぐしたい方
- ← マスク生活でお顔のたるみが気になる方
- ← 夜眠りが浅い、頭が重いなぁという方
- ← 足のだるさ、むくみが気になる方
- ← 普段ケアが出来ていない手を癒してあげたい方
- ← 爪のおしゃれをしたい方

日時：11月28日(火) ヨガ10:00～/マッサージ12:00～
費用：上記参照
場所：マザーズサロン
* 11時からランチ提供もあります
(600円ホットサンド飲み物付き) = 予約受付中 =

NPO法人サポートネットマザーズ ☎ 0725-26-0026

マザーズサロン

ワークショップ+ランチ

あわじむすびなどで藤のアクセサリーを
作ってみませんか？



日時：10月31日（火）

13：30～15：30

材料費・講師料

1作品につき 1500円（税込）

場所：マザーズサロン

ランチ：11時過ぎから、ホットサンドと
飲み物付き600円もやっています

= 予約受付中 =

NPO法人サポートネットマザーズ

☎ 0725-26-0026

企画者：マザーズサロンおしゃべり会メンバー

マザーズサロンワークショップ 味噌作り

美味しい手作りの味噌(米・麦・合わせ) を作りませんか？



日時：11月15日(水) 13：00～

材料費・講師料込み

5kg 6500円 半量 4000円

注：容器代は別途かかります

5kg 3800円 2.5kg 2200円

*容器は持参可です（口が広めで）

場所：マザーズサロン

= 11月5日までにご予約ください =

予約時：希望の味噌の種類と

容器の有無を伝えてください

場所：マザーズサロン

企画者：マザーズサロン
おしゃべり会メンバー

NPO法人サポートネットマザーズ

☎ 0725-26-0026