



mama\*cafe は  
母子家庭※のお母さんの  
楽しい交流の場です！

※別居などで婚姻の実態が失われている方・  
DV などやむをえない事情により離婚の  
届け出がなされていない方を含む

水曜日です！

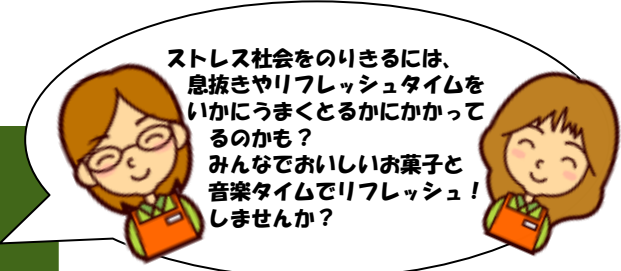
お茶とおいしいお菓子をぜひお試しください！

平成 23 年度 第 4 回 ママ・カフェ 7 月 13 日 (水)

# 『リフレッシュ！mama\*cafe』

場所：京都市母子福祉センター 1 階 保育室

対 象：母子家庭等の母



ストレス社会をのりきるには、  
息抜きやリフレッシュタイムを  
いかにうまくとるかにかかっ  
てるのかも？  
みんなでおいしいお菓子と  
音楽タイムでリフレッシュ！  
しませんか？

\*\*\*\*\*メニュー\*\*\*\*\*

**10:30~ 「私のリラックス法」**  
ダンス！サイクリング！  
体動かすといいい感じ！  
音楽鑑賞や歌を歌うこと！  
森林浴！アロマ！おいしいランチ！  
あなたのリラックス法は何？  
みんなでコーヒーor 紅茶お菓子タイム  
★センターや京都市の情報コーナー！  
**12:30 閉店**♡

13:30まで利用可。昼食等にご利用下さい。

※お子さん同伴の場合は着替え・おむつ・タオルをご持参下さい。

※ミルク用のお湯はありませんのでご持参下さい。

※駐車場はありません。(駐輪場あり)

○市バス4番・北8「野々神町」すぐ○地下鉄「北山」駅東へ徒歩5分

お申し込みは電話・FAXで(先着12人)

参加無料です



**京都市母子福祉センター**  
〒606-0846  
京都市左京区下鴨北野々神町26番地  
北山ふれあいセンター内

電話 075-708-7750  
FAX 075-708-7833  
<http://www.kyoto-boshi.org>

