

アソビで、マナで、  
チョベリグな日



青春時代に  
タイムスリップ!?  
懐かしい音楽で身体  
を動かし、整える!  
新たな友達と、また  
青春を過ごしませんか?

# わたしの 青春 再起動

REBOOT

VOL.3



mama\*jamタオル  
初回参加時に  
プレゼント! ※

## 2026 5.19 (火) 9:30-11:30

定員 10人

参加費 無料 ※ストレッチボールのレンタル代  
または購入費は別途かかります。

場所 クラッピンサガエ

対象 ママ

お子様見守り料 先着3名 1,000円(保険加入等含む)



ひめトレのストレッチボール  
購入希望の方・・・3,300円(実費)  
レンタル希望の方・・・1回 550円

※mama\*jamのTシャツ購入希望の方  
2,200円(実費)

### 1 準備運動 | パラパラ

90年代~2000年代に流行した  
「パラパラ」の動きを取り入れた  
準備運動で、青春カムバック!



### 安心できる環境で

アソビ マナブ

ママたちが安心して自分時間を過  
す時に必要なことは「子どもが安全  
で健やかにいられること」  
山形で活動をしているベビーシッター  
資格保持者と連携し、親子で来やす  
い環境を作ります!

先着  
3名様



ベビーシッター代表 Niko happy | たまちゃん

「ママの笑顔がみんなの笑顔」をモットーに  
ベビーシッターをしています。  
楽しく・安全に、お子さまをお預かりいたします♪

### 2 運動 | ひめトレ

産後に衰えがちな骨盤周りを中心に  
整えながら、身体に向き合う時間。  
青春音楽と共に身体を動かします!

ひめトレのストレッチボール  
販売中! レンタルも!



ひめコーチ

### 3 コミュニケーション | 出会い

昔から友達だったみたい!  
地域や年齢を超えて、ママ同士で  
交流する時間を作ります。



### お申し込み

クラッピンサガエのホームページから  
お申し込みください。



さくらんぼこどもキャンパス

CLAAPIN  
SAGAE

主催  
クラッピンサガエ

mama\*jam

企画・運営  
山形ママコミュニティmama\*jam/エンター合同会社