



ほっとママの会

ご出産おめでとうございます。赤ちゃんを2人で過ごしていると「他のママはどうやって育児をしているのだろう」「同じ月齢の子を持つママ友が欲しい」と思うことはありませんか？
日常から少しだけ離れて、ゆったりと楽しい時間を過ごしてみませんか？

日 程	内 容	時 間
4月15日(金)	産後エクササイズ♪	 10:00 ~11:30 
5月13日(金)	絵本にふれよう☆	
6月10日(金)	ベビーマッサージ♡	
7月22日(金)	産後エクササイズ♪	
8月 5日(金)	絵本にふれよう☆	
9月 9日(金)	ベビーマッサージ♡	
10月14日(金)	産後エクササイズ♪	
11月18日(金)	絵本にふれよう☆	
12月 9日(金)	ベビーマッサージ♡	
1月13日(金)	産後エクササイズ♪	
2月10日(金)	絵本にふれよう☆	
3月10日(金)	ベビーマッサージ♡	

◎対象者：生後1～3ヶ月の赤ちゃんとそのお母さん

◎会 場：シルバープラザ 研修室

◎持ち物：母子手帳、バスタオル、オムツ
必要時ミルク(お湯は用意しております)
動きやすい服装

ほっとママの会では、
子育て支援センターの保育士さんと
赤ちゃんのおもちゃや作品作り、手遊びな
どの紹介も合わせて行っています！
ママたちに大好評です(^)/

☆当日はマスクの着用と検温のうえ来館されますようご協力をお願いします。また、新型コロナウイルス感染症の流行状況等により中止となる場合があります。

☆身長や体重の測定、育児相談もできます。

☆上の子のお世話もしますので、安心して上の子と一緒に過ごしてください。

久しぶりにおしゃべりができて楽しかった



赤ちゃんを離れてリフレッシュできた

※予約が必要です。(定員8名)

事前にシルバープラザ健康推進係にお申込み下さい。

TEL (0137)64-2111