

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 11日(金)	産後エクササイズ♪	 10:00 ～11:30 
5月 16日(金)	絵本にふれよう☆	
6月 6日(金)	ベビーマッサージ♡	
7月 18日(金)	産後エクササイズ♪	
8月 8日(金)	絵本にふれよう☆	
9月 12日(金)	ベビーマッサージ♡	
10月 17日(金)	産後エクササイズ♪	
11月 14日(金)	絵本にふれよう☆	
12月 12日(金)	ベビーマッサージ♡	
1月 16日(金)	産後エクササイズ♪	
2月 13日(金)	絵本にふれよう☆	
3月 13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

子育て支援センターの保育士さんと一緒に製作や手遊びを行う時間もあります！
また、「エクササイズ」は八雲総合病院のリハビリ専門員、「絵本にふれよう」には図書館職員が来所します！

ママたちに大好評です(^^)／

❀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、安心してご兄弟も一緒にご参加ください♪

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

ご参加には・・・

右の二次元コードをスキャンして予約 または
0137-64-2111 へ「ほっとママの予約」と伝えてください！



たくさんのご参加お待ちしております♥