

ほっとママの会

月1回のホッとタイム・・・♡
ママ友づくりやちょっとした息抜きに、シルバープラザへ遊びに来ませんか？

絵本にふれよう



4/17 8/21 12/18

八雲町立図書館による、乳幼児向けの絵本や大人向けの書籍の紹介、読み聞かせを行います♪

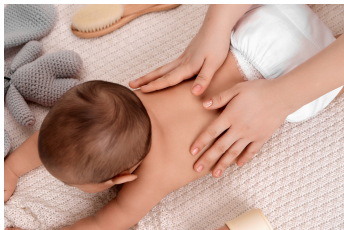
産後Body Care



5/15 9/18 1/22

八雲総合病院の理学療法士・作業療法士が、産後向けの自宅できるセルフストレッチをレクチャーします♪

ベビーマッサージ



6/19 10/23 2/19

にこ助産院の助産師によるベビーマッサージ体験を行います♪おうちで使っている赤ちゃんの保湿剤をお持ちください✿

ベビママクッキング



7/17 11/20 3/19

栄養士と一緒に離乳食の始め方を学びながら、かんたんなお菓子づくりを行います♪

参加費 無料

場所 シルバープラザ

時間 上記日程の
10:00～11:30

予約方法

「子育てアプリやくもっ子by母子モ」または二次元コードから予約してください



持ち物



- ・いつものお出かけセット
- ・大きめのバスタオル
- ・普段使っている赤ちゃんの保湿剤 (ベビーマッサージの回のみ)