

# ママくらす

子育て中の毎日をキラキラ笑顔で過ごしたいママさん。

「ママくらす」は、助産師さんを中心に不安や悩みを相談しながら楽しく交流できる皆さんのための時間です。

ベビーと触れ合いながら心とからだのリラックスや運動不足の解消をしたり、専門家（助産師・理学療法士など）によるミニ講座で育児のヒントや子育て中の楽しみを見つけませんか？



毎日の子育ての不安や悩みを相談できます。  
みんなで楽しく交流できますよ！ノンカフェインドリンクの試飲・安心おやつを試食もあります♪

運動不足の解消・身体と心のリラックスに！  
専門家によるミニ講座で育児のヒントや子育て中の楽しみを見つけましょう！



♡時間：10：00～12：00♡ ♡定員：20組♡  
♡産後3～7カ月未満のママとベビーが対象です♡

H29.5.30 (火) ♫切：5/23 (火)	沼ノ端コミセン	ママのケアとシェイプ体操 抱っこひもについてのお話
H29.6.20 (火) ♫切：6/13 (火)	豊川コミセン	ベビーマッサージ 抱っこひもについてのお話
H29.7.21 (金) ♫切：7/14 (金)	住吉コミセン	ベビーマッサージ アロマで簡単リラックス
H29.8.30 (水) ♫切：8/23 (水)	のぞみコミセン	ママのケアとシェイプ体操 ママとベビーのヘルシーレシピ
H29.9.20 (水) ♫切：9/13 (水)	沼ノ端コミセン	ママのケアとシェイプ体操 抱っこひもについてのお話
H29.10.26 (木) ♫切：10/19 (木)	豊川コミセン	ベビーマッサージ 絵本で心のリラックス
H29.11.24 (金) ♫切：11/17 (金)	住吉コミセン	ベビーマッサージ 知っておきたいベビーの身体についてのはなし
H29.12.21 (木) ♫切：12/14 (木)	のぞみコミセン	ママのケアとシェイプ体操 抱っこひもについてのお話
H30.1.25 (木) ♫切：1/18 (木)	大成児童センター	ママのケアとシェイプ体操 アロマで簡単リラックス
H30.2.9 (金) ♫切：2/2 (金)	住吉コミセン	ママのケアとシェイプ体操 絵本で心のリラックス
H30.2.22 (木) ♫切：2/15 (木)	豊川コミセン	ベビーマッサージ 抱っこひもについてのお話
H30.3.19 (月) ♫切：3/12 (月)	沼ノ端コミセン	ベビーマッサージ ママとベビーのヘルシーレシピ

- \*開催日の1ヶ月前から申込み受付となります。
- \*各開催場所へ電話でお申込ください。
- \*♫切は開催1週間前、定員を超えた場合は抽選となりますが、定員に達していない場合は前日まで受付いたします。各開催場所にお確かめ下さい。
- \*動きやすい服装でお越しください。持ち物は、申込時にお問い合わせ下さい。
- \*申込み時に母子手帳番号・お子さんの生年月日をお知らせください。

## 申込・問い合わせ先

苫小牧市沼ノ端コミュニティセンター 57-5560  
苫小牧市豊川コミュニティセンター 74-3072  
苫小牧市住吉コミュニティセンター 35-1080  
苫小牧市のぞみコミュニティセンター 68-6711

(受付時間：9：00～17：00)

苫小牧市大成児童センター 75-1841

(受付時間：9：00～17：00

年末年始・日曜・祝日をのぞく)