

苫小牧市産前・産後サポート事業

☆ 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場です。

『ママのケアとシェイプ体操（リカバリー）』、助産師さんによる『離乳時期の母乳とミルクのお話』など毎日の育児の中で大切にしたい事を知って、安心して楽しい子育てをしませんか！！

- 開催日時 : 平成30年5月29日 (火) 10:00~12:00
開催場所 : 苫小牧沼ノ端コミュニティーセンター
参加対象 : 産後3~7カ月未満のママとベビー
定員 : 20名 (定員を超えた場合は抽選となります。)
- 申込〆切 : 5月22日 (火) (定員に達していない場合は開催日の3日前まで。)
- 申込み先 : NPO法人 ワークスコープ
苫小牧市沼ノ端コミュニティーセンター
電話番号 0144-57-5560

- ※申込受付時間は、9:00~17:00までとなります。
※申込時に母子手帳番号とお子さんの生年月日をお伝えください。
※開催時には運動のできる服装をご用意ください。



苫小牧市産前産後サポート事業
受託者 NPO法人 ワークスコープ
苫小牧沼ノ端コミュニティーセンター