

# ☆ 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？



運動不足の解消・身体と心のリラックス！  
 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たいわ♪  
 毎日の子育ての不安や悩みを 相談できるのね!(^^)!  
 みんなで楽しく交流でき、  
 ノンカフェインドリンクの試飲・安心おやつを試食もあるのね♪



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

H30.5.29(火) ㊦切 H30.5/22(火)	沼ノ端コミセン	ベビーマッサージ 離乳時期の母乳とミルクのお話
H30.6.5(火) ㊦切 H30.5/29(火)	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
H30.7.27(金) ㊦切 H30.7/20(金)	豊川コミセン	ベビーマッサージ その他
H30.8.31(金) ㊦切 H30.8/24(金)	住吉コミセン	ママのケアとシェイプ体操 抱っこひもについて
H30.9.10(月) ㊦切 H30.9/3(月)	住吉コミセン	ベビーマッサージ その他
H30.9.18(火) ㊦切 H30.9/11(火)	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
H30.10.30(火) ㊦切 H30.10/23(火)	沼ノ端コミセン	ベビーマッサージ その他
H30.11.22(木) ㊦切 H30.11/15(木)	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
H30.12.10(月) ㊦切 H30.12/3(月)	住吉コミセン	ベビーマッサージ その他
H31.1.22(火) ㊦切 H31.1/15(火)	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
H31.2.18(月) ㊦切 H31.2/11(月)	沼ノ端コミセン	ベビーマッサージ その他
H31.3.28(木) ㊦切 H31.3/21(木)	豊川コミセン	ママのケアとシェイプ体操 抱っこひもについて

- ❖開催日の1ヶ月前から申込み受付となります。
- ❖㊦切は開催1週間前です。  
定員を超えた場合はご参加頂けない事がありますが、定員に達していない場合は開催日の3日前まで受付を延長致しますので、沼ノ端コミセンにご確認下さい。
- ❖申込時に母子手帳番号・お子さんの生年月日をお知らせください。
- ❖動きやすい服装でお越しください。  
持ち物は申込時にお確かめ下さい。
- ❖当日は、開始時間の10分前までに開催場所にお越しください。

❖ 申込・お問い合わせ先 ❖

**苫小牧市沼ノ端コミュニティセンター**  
**電話 0144-57-5560**

(受け付け時間 9:00~17:00 まで)

※開催場所は申込み先と異なる場合がありますのでご確認ください。

苫小牧市産前産後サポート事業  
 受託者 非営利活動法人 ワーカーズコープ  
 苫小牧市沼ノ端コミュニティセンター