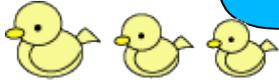


2ヶ月～  
6ヶ月

# ひよこママのサプリ講座



赤ちゃんが生まれてからあっという間の数ヶ月  
めまぐるしい日々でしたね。  
よく頑張ってますね。  
こころでひといき、リフレッシュ&リラックス  
しませんか？  
子育てを楽しむための、今、お母さんに必要な  
サプリがこの講座につまっています。

ほどよいママ  
になるために

とき

9/30 (水) 10/14 (水)  
10/24 (土) 11/9 (月)  
11/24 (火)  
午前10時～12時 (全5回)



会場

静岡市健康文化交流館  
来・て・こ  
駿河生涯学習センター



内容

	日程	講座内容	会場
1	9/30	ベビーマッサージ<赤ちゃんと一緒に>	こども室
2	10/14	産後のボールエクササイズ&セルフケア<赤ちゃんと一緒に>	ホール
3	10/24	ママはアルバム作り (スクラップブッキング) 同室で、パパと赤ちゃんのふれあい遊びと交流会	302
4	11/9	ママの自分磨き (心のセルフケア) <赤ちゃんは保育に預けます> *保育支援グループすわんが担当します	303 こども室
5	11/24	助産師さんをかこんで話そう (お産やおっぱいについて) <赤ちゃんは保育に預けます> *保育支援グループすわんが担当します	303 こども室

対象

2ヶ月～6ヶ月の赤ちゃんとそのママ (この月齢は9月30日時点)  
10/24 (土)のみパパも参加になります

定員

15組 (応募者多数の場合は抽選です)

会費

3,500円 (託児料込み)

