

0歳親子の交流ひろば



乳児期からの健康な生活はより良い発達の第一歩！

ママ♥赤ちゃん一緒に

スキンシップ&コミュニケーション

楽しみながら気持ちのいい汗をかきましょう。

「授乳や離乳食の食育相談もありますよ。」

【日程】

平成30年 4月12日	5月24日	6月7日
7月5日	8月2日	9月6日
10月4日	11月1日	12月20日
平成31年 1月10日	2月7日	3月7日



【プログラム】

9:30~ 10:00	受付 ・赤ちゃんの身長、体重
10:00~	・ママベビー フラ&ストレッチ 産後の体に配慮した体操。 赤ちゃんと一緒に 身体や心を元気にしましょう。♪ ★特別企画(2回)予定しています。 別途、ホームページでご案内します！
10:30~	(休憩) ・赤ちゃんの身長、体重
10:45~	・栄養士のお話し 離乳食の進め方、 食べ物アレルギー等 アレンジについても 不安、疑問を聞いてみよう。
11:15~	・ママ友とお話しタイム ・日常の相談タイム いろいろ伝えてください。♥
11:45	

【対象】ママと0歳のお子さん

【参加費】500円

【持ち物】・親子健康手帳
・赤ちゃん外出必需品
・ママの飲み物・バスタオル
*動きやすい服装(Tシャツ&レギンスなど)

【予約】**必要です**。お電話ください。
開催日の1か月前から受け付けます。

【定員】20組

♪1歳記念足型スタンプとれます 200円

【担当】助産師・管理栄養士・フラ&体操インストラクター
※特別企画の際は、専門講師をお呼びします

開催時間:木曜日 10:00~11:45

会場:安盛会館(アリオス東口向かい)

*近隣の市営駐車場をご利用ください。



【お問い合わせ先】

NPOこみゅーん事務局(平日9:00~16:00)
〒970-8036 いわき市平谷川瀬2丁目11-12

Tel 0246-23-3303(さんさんお産)

メール:cw-jyosanshi@dream.ocn.ne.jp

