

# かるがも親子・氷川台 『赤ちゃんとおでかけ』してみませんか？



**(対象) 生後1カ月～4ヶ月頃までの赤ちゃん和妈妈**

出産後の生活はいかがですか？

生活や体の変化、子育ての悩みや思いをみんなで語り合い共感すること、情報交換できる場として保健師、助産師、整骨院の先生方、かるがもスタッフと共に“みんなで子育てしよう”という全4回のプログラムになっています。

小さい赤ちゃんを連れて どこへ行こうかな？ と思ったら、ぜひ！

『赤ちゃんとおでかけ』に足を運んでみて下さい。お待ちしております。



- ★場所 かるがも親子・氷川台
- ★時間 10：15～11：00（10：30～個別相談もできます）
- ★参加費 無料
- ★持ち物 おむつ等お出かけグッズ
- ★予約制 下記にお問い合わせ下さい



**(内容) 12/10(水)10時15分～11時**

北保険所 栄養士さんによる

「産後ママの栄養と離乳食について」

**1/8(水)10時15分～11時**

整骨院さんによる「産後ストレッチ」

※是非、リフレッシュしましょう♪お待ちしております！

(問い合わせ) 社会福祉法人北町大家族 かるがも親子・氷川台

月曜日～金曜日 10時～15時 3934-5314