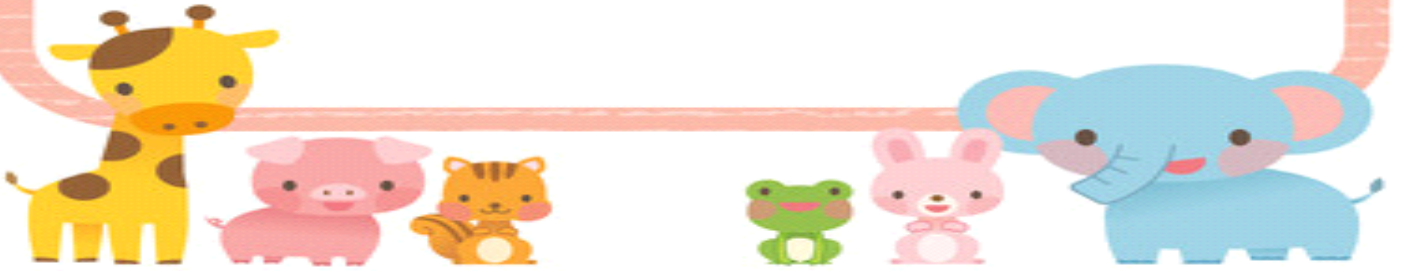


かるがも親子・氷川台

## 『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
- ★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)

- 第1回 8/21 (火) 10時15分～11時  
助産師 名嘉真先生による「今、困っていることをみんなで話そう！&おっぱいケアのお話」
  - 第2回 9/18 (火) 10時15分～11時  
保健師 宮園さんによる「生活リズム」について
  - 第3回 10/16 (火) 10時15分～11時  
整骨院 高松先生による「からだほぐしストレッチ」
  - 第4回 11/12 (月) 10時15分～11時  
村谷インストラクターによる「ジャザサイズ」
- どの回からでも参加出来ます♪予約等は、下記にまで♪

(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