

赤ちゃんとおでかけ

「生後1ヶ月～4ヶ月赤ちゃんのママのための ケアプログラム」



赤ちゃんが生まれて 幸せ♪ 楽しい♪ かわいい♪
新しい生活がんばっているママへ…。

ちょっと、赤ちゃんと一緒に かるがも親子の家 に
おでかけしてみませんか？

サポートメンバーがお手伝い&おしゃべり。

”ほっ” とひと息つきましょう。

“みんなで子育てしよう”

という全4回のプログラムです。



- ★場 所 かるがも親子の家
- ★申込方法 下記電話にて申込み（当月、翌月回プログラムのみ）
- ★時 間 10:00～11:00(10:30～は個別相談もできます)
- ★参加費 無料
- ★持ち物 ベビーグッズ(タオル、おむつ、おしりふき、ビニール袋)



<内容>	日程			講師	内容
第1回	4/24(火)	8/	12/	北保健相談 保健師	「赤ちゃんの発達と生活」
第2回	5/22(火)	9/	²⁰¹⁹ 1/	練馬助産師会 名嘉眞助産師	「出産後のママの心と身体ケア」
第3回	6/11(月)	10/	2/	健やか整骨院 高松先生	「産後ケア」 「からだほぐしストレッチ」
第4回	7/24(火)	11/26(月)	3/26(月)	北保健相談所 栄養士	「ママと赤ちゃん の栄養」

- ♡ 5月以降の詳しい日程は、かるがも親子の家 北町のホームページをご覧ください。
- ♡ ひろばの都合により、行事を変更する場合がありますので、ホームページ等をご確認の上ご参加ください。
- ♡ ケアプログラムは、どの回からでも参加できます。

<住所・問い合わせ先・ホームページ>

練馬区 子育て支援事業
民設子育て広場
★☆☆社会福祉法人 北町大家族 かるがも親子の家☆☆
住所:練馬区北町 2-35-4(ミニストップ2階, 上宿公園隣り)
電話:090-5777-0104

(月・火・木曜日の10時～15時ひろば時間内のみ通話可能となります。)

HP: <http://daikazoku.sakura.ne.jp/kitamachi>

「かるがも親子の家」で検索して下さい。

3歳までの親子
が気軽に集える
楽しい広場♪



赤ちゃんを連れてどこへ
行こうかな? と思ったら、
ぜひ! かるがも親子の家
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。