

# がみしほろ マミーズ



妊娠期のママとパパを  
応援します！

ふれあいプラザで行っていたパママ教室が新しくなり、子育て支援センターでは妊婦さん専用の広場ができましたのでお知らせいたします。

※ふれあいプラザ ☎2-4128 ※子育て支援センター ☎2-4152

## 1 マミーズ プラザ

■申込み 申し込み必要。申込方法は個別案内(3月末発送)にてご確認ください。

講座  
I

### 「誕生学とマタニティマッサージ」

- 日時 4/14(土)・8/26(日)・12/9(日) 10:00~12:00
- 対象 妊婦さんとパパ
- 内容 お腹の中から誕生するまでの命が育っていくお話を聞いたり、お腹の上からのベビーマッサージをします。



講座  
II

### 「マタニティストレッチとバランスランチ」

- 日時 6/11(月)・10/1(月)・2/18(月) 10:30~12:30
- 対象 妊婦さん  
※ストレッチは妊娠5か月以降(安定期)の経過が良好な方の参加に限ります。
- 内容 妊娠中に気持ちよく体をほぐす運動をした後はバランスのとれたランチを試食します。

## 2 マミーズ 広場

- 日時 毎月第3金曜日 14:00~15:30
- 対象 妊婦さん
- 内容 ○赤ちゃんの雑貨やおもちゃづくり  
○絵本の読み聞かせや紹介  
○子育てに役立つミニミニ講座 など
- 申込み 不要

平成24年度 子育て支援センター

4月4日(水)スタート!

※昨年度と時間・曜日が変更している事業がありますので、お間違えのないようお願いいたします  
\*ちいさな広場~1日5組程度で事前に予約が必要です。また、他の事業との都合により希望に添えない場合もありますのでご了承ください。  
\*子育て相談~毎週月曜日から金曜日9:00~17:00までお受けしています。広場や電話で、お気軽にご相談ください。



### 子育て支援センター【遊びの広場】

|   | 午前  | 午後                                  |
|---|---|-------------------------------------|
| 月 | すくすく広場<br>0歳から2歳までの親子と妊産婦<br>9:30~11:30<br>第3月 身体測定<br>第4月 お誕生会 | なかよし広場<br>0歳から就学前の親子<br>14:00~16:00 |
| 火 | ちいさな広場<br>0歳から就学前の親子<br>10:00~11:30                             | ちいさな広場<br>0歳から就学前の親子<br>14:00~15:30 |
| 水 | のびのび広場<br>2歳から就学前の親子<br>9:30~11:30<br>第2水 のびのびチャレンジ<br>第4水 お誕生会 | ちいさな広場<br>0歳から就学前の親子<br>14:00~15:30 |
| 木 | ちいさな広場<br>0歳から就学前の親子<br>10:00~11:30<br>第1・3・5木                  | なかよし広場<br>0歳から就学前の親子<br>14:00~16:00 |
| 金 | なかよし広場<br>0歳から就学前の親子<br>9:30~11:30                              | マミーズ広場<br>【別添】                      |