

ママの学び
ママをナビゲートする

産後デイケア～む/
ままナビ



7月

6月21日 ままナビ担当 齋木

蒸し暑い日が多くなってきましたね。ままナビ前の金峯神社には木々がたくさんあって気持ちの良い風が吹いています。ママも赤ちゃんも五感を刺激して癒しの時間をすごしてみませんか。どうぞ遊びにいらしてください。

7月カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7 ■デビュー	8	9 ★講座	10
11	12 ◎	13	14	15 ■デビュー	16 ★講座	17
18	19	20	21 ■デビュー	22・祝	23・祝	24
25	26	27 ★講座	28	29 ■デビュー	30	

月…妊婦の方・フリー 火…ねんねの子 水・木…フリー 金…はいはいの子
蔵王のもりこども園ホームページよりネット予約でお申し込みください
※前日、前々日のご予約はお電話でお問い合わせください。

ままナビ直通電話 090-5821-7115

★講座の日

◎多胎児さんの日/12ヶ月くらいまでの双子ちゃん、三つ子ちゃんとママの日

■ままナビデビューの日/初めてままナビをご利用する方優先の日です

*人数に余裕のある場合はこの限りではありません

★7月講座のご案内★ *講座の日は給食はありません*

★7月9日(金)

「アレルギーについて」

長岡市子ども子育て課 保健師

★7月16日(金)

「産後クライシスについて」

助産師 増田くみ先生

★7月27日(火)

「離乳食について」

～中期から後期食のとりわけごはんのだしのとり方～

管理栄養士 ますがたみき先生

*定員 各講座5組

*時間 10:00～11:00
講座後、お帰りとなります。

*開園日…月～金曜日 (年6回土曜開放…時間9:45～11:00)

*時間・場所…9:30～15:00 蔵王のもりこども園 隣 別棟1F

*完全予約制 1日4組です。予約をお取りください。

ままナビでは給食・離乳食(中期食より)が試食できます。

・給食・離乳食をご希望される方は予約の際にお知らせください。

(給食で¥500+離乳食でも同額)

・ままカフェ…ままナビでママがほっと一息、飲み物をどうぞ(¥100)

ノンカフェインのフレーバーティーやコーヒーもあります

*沐浴や爪切り、耳掃除の仕方など気になることがあればいつでもご相談ください。

※ただいま新型コロナウイルスの感染予防のため、ママカフェを中止しています。水分補給用の飲み物をお持ちください。また、ご利用が心配な方はいつでも専用電話にてお問合せください。

妊婦さん向けに
安産体操もあります。
お問い合わせください。