

ママの学び
ママをナビゲートする

産後ケア～む／
ままナビ



11月

10月18日 ままナビ担当 齋木

ひらひらと舞い散る落ち葉に秋の深まりが感じられるようになりました。ままナビ隣の金峯神社や蔵王堂城跡には、秋の自然がたくさん。天気の良い日は、赤ちゃんと散歩に出かけて秋を感じてみませんか。癒しの花手水やヤギさんにも会えるかな？どうぞお気軽に遊びにいらしてください。

11月カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3・祝日	4 ■デビュー	5	6
7	8	9 ★講座	10	11	12 ■デビュー	13 ○解放日
14	15 ◎多胎児さん	16 ★講座	17	18 お弁当の日	19	20
21	22 ■デビュー	23・祝日	24	25	26	27
28	29	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。

★11月講座のご案内★ *講座の日は給食はありません*

★11月9日(火)

「心も体も軽くなるお手軽整体」

整体師 鈴木克成 先生

★11月16日(火)

「メディアについて」

長岡市子ども子育て課 保健師

*定員
各回親子5組
*時間
10:00~11:00
*講座後、お帰り
となります。

○土曜解放日のおしらせ○

日時:11月13日(土)9:45~11:00

場所:蔵王のもりこども園 別棟2階

～パパも一緒にどうぞ～

※予約時にお知らせください(定員4組)

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。

18日はお弁当の日です。給食がありませんので、午後利用される方はお弁当をお持ちください(電子レンジで温めは可能です)

*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)の試食ができます。

親子で¥500(給食のみでも同額)です。

・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。

・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、まま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。