

ママの学び  
ママをナビゲートする

産後ケア～む/  
**ままナビ**



1月

12月16日 ままナビ担当 齋木

寒くなり、家の中で過ごすことが多くなっていませんか。ままナビでは子育てのモヤモヤを話したり赤ちゃんと遊んだりして楽しく過ごしています。どうぞお気軽に遊びにいらしてください。

1月カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
						1・祝 元日
2	3 (年始休み)	4	5	6	7	8
9	10・祝 成人の日	11	12	13	14 ■デビュー	15
16	17 ◎多胎児さん	18	19 ★講座	20 ■デビュー	21	22
23 30	24 31	25 ■デビュー	26	27	28 ★講座	29

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。

★1月講座のご案内★

\*講座の日は給食はありません\*

★1月19日(水) 10:15~11:00

「仕事と家事の両立」

～仕事復帰に向けてお話をききませんか～

社会保険労務士 高野真規 先生

★1月28日(金) 10:00~11:00

「わらべうたで遊ぼう！」

蔵王のもりこども園 佐竹直子 園長

\*定員  
各回親子5組

\*講座後、お帰り  
となります。

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。

12月29日～1月3日までは、本園とままナビは年始休みのため  
お休みです。新年は1月4日からです。



\*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。

\*水分補給用の飲み物をお持ちください。また、感染症対応等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。

