

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



4月

3月10日 ままナビ担当 齋木

まだまだ寒い日が続いていますが、木々の芽やつぼみも膨らみ、ようやく春の訪れが感じられるようになりました。ままナビでは、お散歩にでかけたり、室内遊びを楽しんだりする中で子育てのヒントを得たりして過ごしています。どうぞお気軽に遊びにいらしてください。

4月カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14 ■デビュー	15	16
17	18 ◎多胎児さん	19	20 ★講座	21	22 ●おしゃべり会	23
24	25	26 ■デビュー	27	28	29・祝 昭和の日	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 ●おしゃべり会/市の保健師さんとおしゃべりできる日です。

◎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。

★4月講座のご案内★

*講座の日は給食はありません。講座後はお帰りとなります。

★4月20日(水) 10:00~11:00

「ベビーマッサージ」

蔵王のもりこども園 園長 佐竹直子

※バスタオル1枚お持ちください。

*定員
親子5組

～ままナビ利用のママたちの声～

- 他のママたちとおしゃべりすると、リフレッシュになります!
- 泣いてばかりいる〇〇ちゃんが、ままナビでは、にっこり😊よく遊ぶんです! お家での遊びの参考になります。
- 初めての離乳食。どうやって食べさせたらいいのかわからなかったけど、ままナビの先生から分かりやすく教えてもらって、よく食べるようになりました。

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。

●ぜんぜん寝てくれなくてつらい日々。みんな同じで自分だけじゃないと分かって安心しました。寝かしつけのコツも教えてもらいました。

*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。