

ママの学び
ママをナビゲートする

産後デイケアる〜む〜
ままナビ



7月



令和4年6月10日(金)ままナビ担当 関崎
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たくさん
さんの風鈴が飾られました。木陰から風が吹くと、心地よい音が気持ち
を癒してくれています。赤ちゃんと一緒に涼みに来ませんか？
ご予約お待ちしております。

7月カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4 ★講座	5	6	7	8 ■デビュー	9
10	11	12	13 ■デビュー	14 ★講座	15	16
17	18 海の日	19 ■デビュー	20	21	22	23
24	25 ■デビュー	26 *園庭開放日	27 ★講座	28	29	30
						31

《カレンダーの見方》

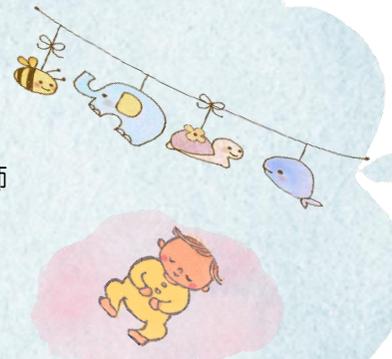
月…妊婦の方、フリー/火…ねんねの子/水・木…フリー/金…はいはいの子
★講座の日
*園庭開放日/毎月第3水曜日)
◎多胎児さんの日/12ヶ月くらいまでの双子ちゃん、
三つ子ちゃんとママの日
■ままナビデビューの日/初めてままナビをご利用する方優先の日です。
*人数に余裕のある場合はこの限りではありません。



《7月講座のご案内》

- ★7月4日(月) 10:00~11:00
「夏の過ごし方」
長岡市子ども・子育て課 保健師
- ★7月14日(木) 10:00~11:00
「産後クライシス」
助産師 増田くみ先生
- ★7月27日(水) 10:00~11:00
「赤ちゃんと一緒に体操」
蔵王のもりこども園園長 佐竹直子

*定員 各講座 親子5組
*講座の日は給食がありません。講座後はお帰りとなります。



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。



ままカフェ再開しました!
ノンカフェインのフレーバーティや
コーヒーでホッと一息いかがですか?
(¥100)
※おしゃべりの際はマスクの着用をお願いします。

《利用方法》

- *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 (講座の日は5組)
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。
※利用希望日の前日、前々日のご予約やキャンセルはお気軽に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)
- *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 (大人の給食のみでも同額)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。
- *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。
- *園内見学を再開しました。

