

ママの学び
ママをナビゲートする

産後デイケア～む～
ママナビ



2月

令和5年1月12日(木) ままナビ担当 関崎

寒さが続くと、家にこもりがちになりますが、ままナビでママ同

士おしゃべりをしたり制作をしたりしながら過ごしませんか？

ネットでの予約が取りにくい時はお電話でお問い合わせください。

「デビューの日」は「初めての方を優先」とさせていただきます。



2月カレンダー



日	月	火	水	木	金	土
			1	2 ■デビュー	3	4 土曜開放日
5	6	7 ★講座	8 ■デビュー	9	10	11 建国記念日
12	13 多胎児さん	14 ■デビュー	15 ★講座	16	17	18
19	20	21	22	23 天皇誕生日	24 ■デビュー	25
26	27 ■デビュー	28 ★講座				

《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（給食はありません。講座後お帰りとなります。）

◎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。

*多胎児さん、デビューの日は、人数に余裕のある場合はこの限りではありません。



《2月講座のご案内》

★2月7日(火) 10:00~11:00

「生活リズムについて」

講師：長岡市子ども・子育て課 保健師

★2月15日(水) 10:00~11:00

「ゆるっとままタイム」

講師：整体師 佐藤あずさ先生

※バスタオル、フェイスタオルを1枚ずつお持ちください。

★2月28日(火) 10:00~11:00 (12月21日延期分)

「絵本のおはなし」

講師：絵本セラピスト ひろかわかよこ先生

*定員 各講座 親子5組 (※25日は6組とさせていただきます)

*講座の日は給食がありません。講座後お帰りとなります

★土曜開放日のお知らせ★

情報交換や、ふれあい遊びをしたり手作りおもちゃをつくったりして楽しみましょう。パパの参加もお持ちします。

日時：2月4日(土) 10:00~11:00

場所：蔵王のもり こども園別棟2階

*妊婦さん向けに
安産体操もあります。
*おはあちゃま、おじいちゃま向けにナビゲートも致します。
お問い合わせください。



《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~完了食)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。

・完了食希望の方は、予約フォーム備考欄に「完了食希望」と入力ください。

・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。

*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。