



【講師】

難波ハツ子さん（なんば助産院）



# mama&babyカフェ

いつ 7月6日（月）  
13：30～15：00

どこで 鶴岡こぴあ2F 和室

参加費 300円／1回

持ち物 バスタオル

『mama&babyカフェ』は産前産後の心と体を整え、赤ちゃんがいる生活を楽しみ過ごせるようにサポートする場所です。

地域でやさしくゆるやかな繋がりを感じられるよう、ママと、ちいさな命の誕生と成長を応援します。

○ まるまる育児 ○

赤ちゃんは、ま〜るくふわふわのお部屋が大好き。赤ちゃんが健やかでいられるようにまるまる育児やってみよう！

○ 発達を促す体操 ○

かたい、反る、抱っこしにくい、首の座りが悪いなどなど。

準備の都合上申込は3日前までをお願いします。

○ 産後の体操 ○

産後の体は辛くありませんか？できるだけ楽に育児がつづけられるように、自身の体の歪みを整えましょう。

○ ママの交流&ティータイム ○

子育ての不安はありませんか？お茶を飲みながら、ママたち同士、情報交換などいかがでしょうか。

●お申込み・お問い合わせ●

鶴岡生協・教育活動センター（鶴岡協同の家こぴあ2F）

TEL：0235-25-3322 メール：sn.kkyouikic@todock.coop

