

# 4月のまんまカレンダー

\* 開設日 \*  
月～金曜日 9:30～15:00  
(祝日はお休み)

月	火	水	木	金	土	日
						1
2	3 ★ ベビィサロン	4	5	6	7	8
9	10	11 助産師さんのお話 ～子育て編～	12 ★ アラ40ママサロン	13	14	15
16	17	18 春のお菓子作り	19 まんぶく食堂	20	21	22 マタニティCafe
23 ★ 妊娠期 パパママ教室	24	25	26	27	28	29
30	★印の日(3、12、23日)は、サロン、教室終了後より通常の広場開設となりますので よろしくお願ひします。					

**ベビィサロン**  
～子どもの体の発達・体幹の鍛え方～  
日時：4/3(火) 10:00～11:30  
講師：吉田 真紀氏(スポーツトレーナー)

**助産師さんのお話**  
～子育て編～  
日時：4/11(水) 10:30～11:30  
講師：吉田 みち代氏(助産師)

**アラ40ママサロン**  
35歳以上のママたちのおしゃべりの場です。  
日時：4/12(木) 10:00～13:00

今月はヨガがあります♪

要予約

時間：10:30～11:30  
定員：5名  
託児：1家族100円  
\*ヨガのみの参加はできません。  
ヨガのない月のサロンに参加されている方が対象です。

**マタニティCafé**  
要予約  
初めての妊娠で不安を抱えている方、今回の妊娠をこれまで以上に充実させたいと思っている方など、参加して楽しいひと時を過ごしましょう。マタニティヨガと美味しいお茶、パパママ教室では聞けない助産師さんのお話やアドバイスもあります。心も身体も癒されましょう♪  
日時：4/22(日) 10:00～12:00  
講師：林 明美氏(ヨガ講師)  
吉田 みち代氏(助産師)

今までさくら(保健センター)で開催していましたが、今年度よりまんまにて開催することになりました。(加賀市委託事業)

**妊娠期パパママ教室**  
妊娠期を健やかに過ごし、夫婦が一緒になって安心して赤ちゃんを迎え育てることができるよう、準備をしませんか？沐浴体験や、出産、産後の生活、子育ての知識についてなどの話を聞いたりします。  
日時：4/23(月) 10:00～12:00  
講師：吉田 みち代氏(助産師)

要予約  
春のお菓子作り

春を楽しむお菓子を作って、食べましょう♪  
日時：4/18(水)  
10:30～12:00  
定員：5名  
(託児あります)  
参加費：100円

