

6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
4	5 ★ ベビィサロン	6	7	8	9	10
11	12	13 助産師さん のお話	14 ★ アラフォー ママサロン	15	16	17
18	19	20	21 まんぷく食堂	22	23	24 マタニティ Cafe
25	26	27	28	29 ヤクルト おなか元気教室	30	

どなたでもご参加OKの地域コミュニティカフェ♪
毎月第3木曜日 17:30～19:30
参加費:大人 300円、子ども無料

要予約

★印の日(5、14日)は、サロン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いいたします。

ベビィサロン

—0歳児親子の遊びの教室—
～五感を鍛える おんぶの仕方～

絵本の読み聞かせや手遊びなどもあります。

親子で楽しい時間を過ごしましょう。

日時:6/5(火) 10:00～11:30

講師:奥村 澄氏(保健師、看護師、
金城大学非常勤講師)

要予約

マタニティ Cafe

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:6/24(日) 10:00～12:00

講師:林 明美氏(ヨガ講師)

吉田 みち代氏(助産師)

アラフォーママサロン

35歳以上のママたちの

おしゃべりの場です。

日時:6/14(木) 10:00～13:00

今月はヨガがあります♪

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。

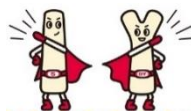
要予約

ヤクルト「おなか元気教室」

日時:6/29(金)

10:00～12:00

参加費:無料



ハンドマッサージ
コーナーあります♪

お土産
プレゼント♪

- ・食育エプロンで知ろう!からだのしくみ
- ・絵本「おなかくん」の読み聞かせ
- ・ヤクルト商品の試飲・試食
- ・楽しくからだを動かす「うんこダスマン体操」

助産師さんのお話

～子育て編～

おんぶでウォーキング♪

日時:6/13(水)

10:30～11:30

講師:吉田 みち代氏(助産師)

♡おんぶ紐があればご持参下さい♡

お子さんをおんぶして
まんま裏の並木道を
歩きましょう♪

