

2ヶ月～  
6ヶ月

• サプリ講座実行委員会

• 来・て・こ 駿河生涯学習センター

共催事業

• 静岡市助産師会後援

# ひよこママのサプリ講座



赤ちゃんが生まれてからあっという間の数ヶ月。  
めまぐるしい日々でしたね。  
よく頑張ってますね。  
ここでひといき、リフレッシュ&リラックス  
しませんか？  
子育てを楽しむための、今、お母さんに必要な  
サプリがこの講座につまっています。

ほどよいママ  
になるために

とき



<第1子限定>

平成22年

6 / 15 (火) 6 / 22 (火)

6 / 29 (火) 7 / 6 (火)

午前10時～12時 (全4回)

会場

静岡市健康文化交流館

来・て・こ

駿河生涯学習センター



内容

	日程	講座内容	会場
1	6/15	産後のポールエクササイズ&セルフケア<赤ちゃんと一緒に>	ホール
2	6/22	ベビーマッサージとフォトメモリー作り<赤ちゃんと一緒に>	302
3	6/29	助産師さんをかこんで話そう (お産やおっぱいについて) <赤ちゃんは保育に預けます>*保育支援グループすわんが担当します	302 こども室
4	7/6	ママの自分磨き (心のセルフケア) <赤ちゃんは保育に預けます>*保育支援グループすわんが担当します	302 こども室

対象

第1子の2ヶ月～6ヶ月の赤ちゃんとそのママ (この月齢は6月15日時点)

定員

16組 (応募者多数の場合は抽選)

会費

4,000円 (託児料・材料費込み)