

2ヶ月～  
5ヶ月

# ひよこママのサブリ講座



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。  
こちらでひといき、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  
サブ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・・・

第1子  
限定！



とき

平成22年  
10/8(金) 10/20(水)  
11/5(金) 11/12(金)  
午前10時～12時 (全4回)



会場

清水テルサ (静岡市東部勤労者福祉センター)  
静岡市清水区島崎町 223 (JR 清水駅東口3分)

※会場には駐車場はありません。隣接する市営有料駐車場または公共交通機関をご利用ください。

内容

	日程	講座内容	会場
1	10/8(金)	産後のボールエクササイズ&セルフケア<赤ちゃんと一緒に>	5階リハーサル室
2	10/20(水)	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>	5階リハーサル室
3	11/5(金)	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	7階中会議室 C 5階リハーサル室
4	11/12(金)	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	7階中会議室 C 5階リハーサル室

対象

第1子の2～5ヶ月の赤ちゃんとそのママ (平成22年4月9日～8月8日生まれ)

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)

主催:バディプロジェクト

協力:静岡市子育て支援課

後援:静岡市助産師会