

初ママさんもあつまれ～！

すくすく教室



2025.10.13 Mon

赤ちゃんとお出かけやお世話、保育園・幼稚園情報など、子育て真っ最中の方たちと楽しくおしゃべりしませんか？

また、妊娠中からできる「産後の体をラクにするケア方法」や出産直後からすぐに役立つ「抱っこのコツ」のレクチャーもあります。笑顔で子育てを始められるヒントがたくさん見つかる時間です♪



講師

山本 裕子
(やまもとひろこ)

認定NPO法人マドレボニータ 共同代表理事
産後セルフケアインストラクター
産後を起点とする社会問題を解決するために活動し桑名・岐阜で産後女性の心と体を整える『産後ケア教室(※)』を開催。
岐阜市在住。夫、娘、息子と4人暮らし。ミスチルの大ファン。
(※)選べる桑名子育てリフレッシュ事業チケットご利用いただけます

日時

10月13日(月) 10:00～11:30

会場

新西方コミュニティセンター
(桑名市新西方7-2)

定員 8組

対象

妊娠中の方、産後2ヶ月以降の方とパートナー
(生後6ヶ月までのお子さま同伴OK)

参加費

500円

申込方法

右側QRコードからお申込み下さい



持ち物

飲み物、お子さま同伴の方はオムツ・ミルクなどお世話グッズ
動きやすい服装でお越し下さい

主催

マドレボニータ東海TOMOS
(産後ケア教室卒業生運営の子育てサークル)

問合せ

<https://lit.link/tomos>
公式LINEからお気軽にどうぞ☺