

★生後4か月から11か月の赤ちゃんともまの居場所です！！★

スマイリングママサロン

ねむい るんろ 疲れた
かわいい やったあー



産後体操に
チャレンジ！

ママの体のケア、心の
相談、育児の悩み、お
友達づくり・・・全て
引き受けます！！



どよーん



みんなでおしゃべりし
よう！

出産後のカラダは元気ですか？

赤ちゃんのお世話で腰痛になったり、イライラしたりしてませんか？
みんなで体操やおしゃべりをして、リフレッシュしましょう！！

日時 11月6日・13日(全金曜日) ※2回講座です

10:30～12:00

場所 松林公民館 和室

定員 6組(申込制・先着)

申込み 10/7日(水) 9時～

申込フォームから受付

申込フォーム・松林公民館HP



上の兄弟を連れて来てもOK！

詳細は裏面で！！