



## 産後ケア \* ぐるぐる \* 離乳食教室



産後の身体や生活の変化に戸惑っているママや  
孤育てに悩んでいるママたちを元気にしてあげたい！

**日時: 10月9日(水) 10:30~11:30まで**

- ① 10:15~10:30 受付・検温、マスク、消毒・諸説明
- ② 10:30~11:00 ベビーマッサージとママのストレッチ
- ③ 11:00~11:30 離乳食や「食べない・遊び食べ」などの対処法  
などなど、みんなでおしゃべりしましょう！



**場所: 八戸学院幼稚園**

八戸市湊高台 ☎0178 (34) 5765

**対象: 生後6ヶ月~18ヶ月未満の乳幼児とママ (限定20組)**

・10月7日(月)までに八戸学院幼稚園あるいは

**携帯 080-1681-6044(佐藤)**へお申し込みください。

ご参加いただいたお子様にはベビーフードや試供用ミルク、おやつなどを  
準備していますので、たくさんの方のご参加をお待ちしています♡

**参加料: ¥100(お土産付き)**

**持ち物: タオル(大き目と小さ目各1~2枚)**

**水分補給用飲み物、運動できる服装でお出てください。**



**\* ぐるぐる \*** は…

- ・離乳食を頑張って作っているのに食べてくれない
- ・毎日、赤ちゃんのお世話ばかり…たまには誰かとおしゃべりしたい
- ・引っ越して来たばかりで周りにママ友がいな～い！

**など、孤軍奮闘しているママたちが**

**明るく楽しい子育てができるように応援します♡**

八戸学院大学健康医療学部 人間健康学科

佐藤 千恵子 (連絡先: 080-1681-6044)

管理栄養士・子ども食堂推進プロジェクト in 八戸代表

