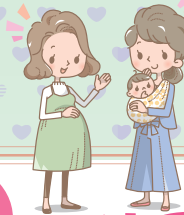




はじめまして おかちゃん

～これから始まる子育てを楽しむために～



妊娠中の今知っておくと安心な情報をお届けします！
軽食を食べながらおしゃべりタイムもあります♪
興味のある講座があったら申し込んでね！

第9回

おやこ手帳カバー作り

&先輩ママとの交流会

11月6日(水)

令和元年

(日時) 10時～13時

(場所) 旭町ふれあいセンター

(内容) おやこ手帳カバーは、裏面と1ページ目の
出産後の写真を貼るページを作ります。
パパとの写真やエコー写真など
好きな写真をお持ちください。

(参加費) 1,000円(材料、軽食代込)

(講師) kamekame主宰 亀山 利津子さん

(定員) 先着10名



第10回

沐浴体験

&助産師さんのお話

11月23日(土・祝)

令和元年

(日時) 10時～13時

(場所) みんなの広場・ぽっかぽか

(内容) 赤ちゃんのお風呂の入れ方を体験。
プレパパの参加也大歓迎!

(参加費) 500円(軽食代込)

(講師) はせ川助産院 助産師

長谷川 喜久美さん

(定員) 先着10名



第11回

自分を癒やそう♪ パステルアート

&先輩ママとの交流会

12月3日(火)

令和元年

(日時) 10時～13時

(場所) 旭町ふれあいセンター

(内容) キュービックパステルアートを体験しよう！
今の「気持ちをあらわす色」に触れて心穏やかに。
ワクワクもモヤモヤも色で前向きに！

(参加費) 1,000円(材料、軽食代込)

(講師) いろ・こころ 濱田 由紀さん

(定員) 先着10名



第12回

赤ちゃんグッズ 製作

12月11日(水)

令和元年

(日時) 10時～13時

(場所) 旭町ふれあいセンター

(内容) ・ガーゼはんかち・スタイ・抱っこひもよだれカバー(サッキングカバー)
・抱っこひも 胸あて・授乳ジュシュ からお選びください。

(参加費) 1,000円(材料、軽食代込)

(講師) ハンドメイドショップtitico 中澤 和子さん

(定員) 先着10名



第13回

産前産後のカラダケア

今からできる

1月18日(土)

令和2年

(日時) 10時～13時

(場所) みんなの広場・ぽっかぽか

(内容) 産前産後の体や姿勢の変化のお話。
プレパパの参加也大歓迎!

(参加費) 500円(軽食代込)

(講師) 理学療法士 濱田 由紀さん

(定員) 先着10名



会場の地図

旭町ふれあいセンター

倉敷市鶴形1丁目3-1



みんなの広場・ぽっかぽか

倉敷市美和1丁目8-5



参加申込

お申込時は次の内容を教えてください。① お名前 ② 連絡先(日中連絡可能な番号) ③ 妊娠週数 ◆ 締切:各回講座日の5日前まで

※参加申込時にいただいた個人情報は、本講座に関する連絡・記録のみに使用します。

主催

NPO法人子育て応援ナビ



ぽっかぽか

倉敷市美和1丁目8-5 山内服装専門学校2階
tel:086-427-5550 fax:086-436-6270

電話はこちら

086-427-5550

メールはこちら
ejje.pokkapoka@gmail.com



ホームページはこちら
www.pokkapon.com

