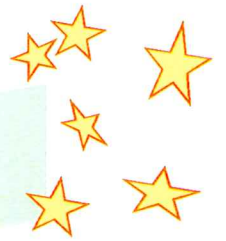




# 2~3か月ベビーの集い



🍎 2~3か月ベビーの集いでは、エクササイズで赤ちゃんとの絆を深めてもらったり、授乳期の栄養の話や離乳食の話など、盛り沢山の内容となっています。多くの皆様のご参加をお待ちしております。



## ①産後ケアのエクササイズwithベビー

ママと赤ちゃんのスキンシップを基本に、ベビーマッサージとエクササイズからなるプログラムです。親子の絆を深め、愛情と信頼関係を育てることを基本としています。

一生のうちで最も心身の発育・発達の著しいこの時期の赤ちゃんにとって、ママの愛情のこもったマッサージやエクササイズは、ママからの素晴らしい贈り物となります。

※ご参加される際は動きやすい恰好でお越し下さい。



## ②栄養士による授乳期の栄養、離乳食のお話

・授乳期に必要な栄養についてお話します。出産後も母乳を通じて赤ちゃんとお母さんは繋がっています。

そのためにもバランスの良い食事をとることが大切です。

・離乳食の目的や月齢別の食事プラン、進め方をご紹介します。

出産を終えたばかりの新米ママさんも「育児の最初の難関？」と思われる方もいらっしゃるのではないのでしょうか？

そんなお悩みを、お母さん達とお話ししながら解決していきます。



## 開催日

・毎月第2火曜日 (祝日の場合第一火曜日に変更あり)



## 場所

・1階 スタジオ



## 時間

・13:00~14:30 ご確認下さい。

※詳しい日程は参加証にて



★名簿に一か月健診参加日・お名前・ご住所・電話番号を記入してください。

★開催日当日は参加証をご持参の上お越し下さい。