

ママにごほうび 楽しい子育て応援します!

# 「ママもたまには

# リフレッシュ」

## With助産師 in 前橋

### 平成29年9月17日(日)

午前の部 受け付け開始 9時15分～  
開始10時～12時

午後の部 受け付け開始 12時45分～  
開始13:30～15:30

前橋市第2コミュニティセンター

前橋市朝日町三丁目36-17

TEL 027(223)-8881

参加費用 無料

産後6か月までの赤ちゃんとママ

午前・午後それぞれ15組(先着)

子育てってこんなに大変だと思わなかった...  
もっとゆつくり食事がしたい...  
もっとゆつくり睡眠がとりたい...  
もっとゆつくりお風呂に入りたい...  
もっとゆつくりトイレに入りたい...  
でもお産から始まる子育ては待ったなし  
そうした時間すらママに与えてくれません  
知らず知らずのうちにストレスがたまって  
わが子をかわいいと思える余裕すら無くなってしまいう事  
もあります  
母親失格かも...そんな思いになることはありませんか  
**そんなママに耳寄りな情報!**  
ママたちがリフレッシュできる楽しい空間を提供させてい  
ただきます  
がんばっているママにもごほうび うれしいですよ  
きつと育児疲れしているママに心のビタミンを注ぎ  
うるおいを与えてくれます。  
産後6か月以内のママならごなたでも参加できます。  
お友達を誘ってお気軽にお出かけになりませんか!

## プログラム

テーマ

### 「ママもたまにはリフレッシュ」

- 親子でできるストレッチ
- 産後のヨガ
- DVD鑑賞(家族で迎えた新しい家族)
- お産へのふりかえりと子育てが楽しくなる  
想起&瞑想体験
- ママへのごほうび!

お楽しみのティータイムもあります!

バスタオル2枚・フェイスタオルご持参ください

運動のできる服装でいらして  
ください

## 申込方法

群馬県助産師会事務所に

TELまたはFAX・Eメール

info@jyosansi-gunma.com

締め切り 9月10日(日)

TEL 0276-37-5198

氏名・住所・連絡先(TEL又は

Eメール) 児の月齢・その他

上のお子さんの同伴はご遠慮下  
さい

主催：公益社団法人 群馬県助産師会

担当 前橋支部・高崎支部・渋川支部

お問い合わせ (公社)群馬県助産会事務所

TEL/FAX 0276-37-5198

Eメール info@jyosansi-gunma.com

http://www.jyosansi-gunma.com