

■*子育てサロンのご案内■

子育てにも少しずつ慣れて心にも時間にもゆとりが出てくる頃かと思います。清田産婦人科医院で子育てサロンを開いています。お友達と一緒に親子で参加しませんか？ お待ちしています。

対象者	内容				持ってくる物
1 ヶ月から 6 ヶ月までの赤ちゃんとお母さん	<ul style="list-style-type: none"> ・ベビーマッサージ ・お母さん同士のふれあいの場 ・赤ちゃん同士のふれあい ・フリートーク ・ティータイム 				<ul style="list-style-type: none"> ・バスタオル ・当院ご出産の方はおひなまきの布 ・お母さん用汗拭きタオル
サロン開催日					
12月6日(水)	12月20日(水)	1月10日(水)	1月24日(水)	＊ 運動のできる服装で おいで下さい	
2月14日(水)	3月7日(水)	3月14日(水)	4月4日(水)		
4月18日(水)	5月2日(水)	5月16日(水)	6月6日(水)		
6月20日(水)	7月4日(水)	7月18日(水)	8月1日(水)		
8月22日(水)	9月5日(水)	9月19日(水)	10月3日(水)		
10月17日(水)	11月7日(水)	11月21日(水)	12月5日(水)		
12月19日(水)					

場所 : 清田産婦人科医院 マタニティーホール (バルーン)

時間 : 午後1時 ~ 午後3時

定員8組といたします。お電話で予約をしておいで下さいね。

■ 赤ちゃんのこころとからだを健やかに

生まれて歩き始める頃までが、一生のうちで最も発育・発達が著しい時期です。この時期のスキンシップによる適切な刺激は赤ちゃんの発育・発達に重要な意味を持っています。簡単にできる**ベビーマッサージ・腹ばい遊び**など、毎日の楽しい習慣になればいいですね。

■ 産後の身体、元に戻した〜い！

肩がコリコリ、腰回りが痛い、下腹ぼつてりに猫背など等。自分の身体に少々ウンザリしていませんか？ 自分の身体、個々の筋肉を意識するだけで体も変わり、心も上向きになります。そんなちょっとしたコツをお伝えできれば良いですね。さらに美しく輝きましょう！

■ 楽しい “ティータイム”

今日のおやつは何かな〜。お母さん同志で気軽なおしゃべりをお楽しみ下さい。スタッフも参加しますのでご相談は何なりと。

清田産婦人科医院 子育て応援隊
TEL 096-273-4111