

助産師ママと

おしゃべりRelaxカフェ

ママのセルフケアと乳幼児さんの
発育を促す体操も伝授！

産後の方のお気持ちや体の不安が少しでも軽くなり、
育児が楽しくなるお手伝いできればと思います。
赤ちゃんもママもゆったりできる育児のコツなども
ご案内しています。お茶を楽しみながら
リラックスした状態で育児・子育てについて
ご相談していただきけます。

日時 5月16日（金）

10時30分から11時30分

場所 吉田児童館 遊戯室

参加費 無料

持ち物 なし



☆ご予約不要です。当日直接児童館にお越しください。

☆お問い合わせは吉田児童館までお願いします。

TEL 075-761-3079

転勤などで京都に来られた方

地域のお友達作りにおすすめ！

助産師ママと おしゃべりRelaxカフェ

★講座の流れ★



①簡単な自己紹介

(名前と乳幼児さん年齢)



②ママの体ほぐしと乳幼児発育体操



③記念撮影(マンスリーフォト)



④お茶を飲んで交流と相談タイム