

マタニティサロン2026

ママとパパと赤ちゃんのために

お茶菓子付き・託児あり

楽しく
おしゃべり
体験と交流

- ① 6/6(土) マタニティストレッチ 定員10名
担当 今村みかさん 持物 ヨガマット(あれば)、飲み物
- ② 7月18日(土) テーマ未定 持物 飲み物
- ③ 9/19(土) ハーバリウム 定員15名
担当 小畑孝子さん 持物 飲み物
- ④ 10/10(土) ハンドマッサージ (仮)
担当 未定 持物 飲み物
- ⑤ 11月21日(土) テーマ未定 持物 飲み物
- ⑥ 12月19日(土) テーマ未定 持物 飲み物
- ⑦ 1/23(土) マタニティストレッチ 定員10名
担当 今村みかさん 持物 ヨガマット(あれば)、飲み物
- ⑧ 3月13日(土) テーマ未定 持物 飲み物

妊娠中の今しかできない体験や学びと、ママ友・パパ友作りができるほっこりティータイム。みんなの知りたい！やってみたい！という思いを公民館がサポートみんなでつくる、マタニティサロン

○マタニティサロンの流れ

はじめに～自己紹介しましょう
マタニティストレッチなど、本日のプログラム
休憩～ほっこりお茶会～交流のひとつとき
興味のある事や知りたいことなど、今後のプログラムについてみんなで話し合ってみましょう
終わりの会～おつかれさまでした

お申込み

会場：飯田市公民館 結いスクエア3階 大会議室C・D
時間：9：45～11：45 (託児受付 9：30～)
対象：飯田市在住の出産予定のママとパパ
託児：無料 (定員6人、希望の方はお早めにどうぞ)
託児場所：飯田市公民館 3階和室
預かりについて：お子さん用の飲み物・着替え・タオル等を持って3階和室にお立ち寄りください

NPO法人おしゃべりサラダの協力で行っています

参加・託児ともに事前申込みが必要です
参加費：100円/1人1回
(内容によって材料費がかかる場合があります)
申込み：飯田市公民館ホームページに掲載
開催10日前にメ切、それ以降はお問合せください
お問合せ・お申込み先 飯田市公民館
飯田市東和町2丁目35番地 丘の上結いスクエア2階
☎0265-22-1132 (当日もこちらへ)

