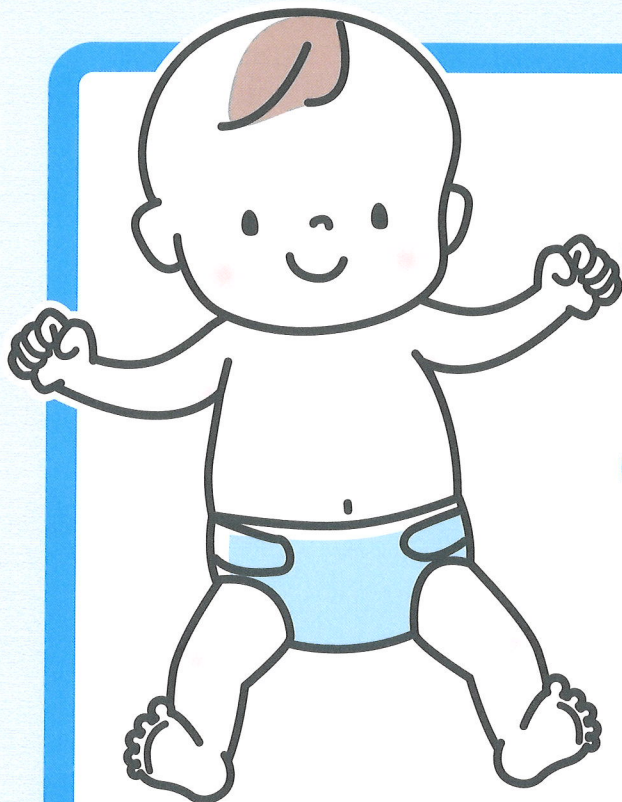




妊婦さんから2歳前位までのお子さんを連れた
パパ・ママのおしゃべり広場。

こももCafe

こももCafeは妊婦さんはもちろん、2歳前位までのお子さんを
連れたお父さんお母さんもご参加いただけます！

妊婦さん同士のおしゃべりや赤ちゃんとの交流、子育ての悩み
や産前産後の体験を話したり聞いたり。

せわしない子育て中、ちょっとしたのんびりした時間を過ごし
てみませんか？

同じ地域の子育て仲間とも出会えるチャンスです。

気軽に楽しいイベントです。どうぞ遊びに来てくださいね。

開催日時 10:00~12:00

毎月第一木曜日開催（8月と1月はお休みです）

- | | |
|--------|-------|
| ①7/7 | ⑤12/1 |
| ②9/1 | ⑥2/2 |
| ③10/6 | ⑦3/2 |
| ④11/10 | |

内 容

- * 子育ての情報提供
- * お下がり交換
- * 作業療法士による産後の体を整える体操
- * ヨガ講師による癒しのヨガ
- * バレエ講師による気持ちいいストレッチ
- * 同じ地域の子育て仲間との交流
- * ストレスケアハンドマッサージ
- * 食育についてのお話し ... などなど

会 場

ヒロロ3階 多目的室
(弘前市駅前町9-20)

※11/10のみ弘前市内の市民センターを予定

対 象

妊婦から生後2歳前位までの親子

定 員

6組程度の親子

参加費

100円（当日お支払いください。）

お問い合わせ・お申し込み

※当日はマスク着用・検温・消毒にご協力ください。

NPO法人子育てオーダーメイド・サポートこもも弘前支部

お問い合わせ・お申し込みは右記QRコードをスキャンし公式LINEより
「こももCafe弘前 申し込み」、お名前・ご住所・お子さんのお名前と月齢
をご記入し送信してください。

※当日の飛び入り参加も大歓迎です！

