

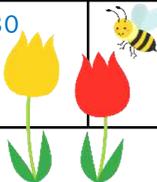
# 地域子育て支援センター「ママン」 ママンだより



あちこちで色とりどりの花が咲き心地よい季節となりました。  
お散歩や外出もしたくなりますね。  
新年度が始まります。今年度も笑顔咲く1年でありますように。  
ママン利用時には3密を防ぐためのご協力を引き続きよろしくお願いいたします。

開所時間/10:00～15:00 閉所日/月曜日・GWの3～5日・年末年始

月	火	水	木	金	土	日
				1 AM 助産師	2	3
4	5	6 PM 6カ月 までの日	7	8 AM 体で あそぶ日	9	10
11	12 AM ママの セルフ整体	13 つくってあそぼう	14	15	16	17
18	19	20	21 AM 7カ月 からの日	22 AM 保健師	23	24
25	26	27 AM つながろう の日	28	29	30	



★ママのセルフ整体 4/12(火)10:30～11:30 定員:8組  
子育て中のママにおススメの、自分で出来る身体の整え方をみんなで一緒に学びましょう♪  
【予約開始】3/29 AM10:00～

★つくってあそぼう「こいのぼり帽子」  
13日(水)・14日(木) 定員:各回4組  
①10:00～12:00  
②13:00～15:00  
かぶれちゃう、こいのぼり!  
『こいのぼり帽子』を作ります。



【予約開始】3/30 AM10:00～

★つながろうの日  
「県外出身のパパママ・プレパパママ集まれ」  
4/27(水) 10:30～11:30 定員:8組  
県外出身のパパママ・プレパパママで高知での子育ての話や、高知の情報を交換しながら、つながってみませんか?  
初めての方もどうぞ♪  
【予約開始】4/13 AM10:00～

★体であそぶ日(思いっきり遊ぼうの日) 8日(金) 10:30～11:30  
転がったり、ジャンプしたり、身体を使って親子で遊んでみよう  
【予約開始】3/25 AM10:00～

★6ヶ月までの日 6日(水)13:00～15:00  
★7ヶ月からの日 21日(木)10:00～12:00  
月齢の同じくらいのお友達と一緒にあそぼう。初めての方もお待ちしております。  
※違う月齢のお友達の利用もOKです 対象月齢のお友達は事前予約可能



★助産師ベビカム 1日(金)10:00～12:00  
★保健師おしゃべり 22日(金)10:00～12:00  
子育てや発達、離乳食に関する事など、一人で悩まず気軽におはなしができます。  
プレパパママさんもお気軽にどうぞ。プレパパママも子育て支援センターご利用可能です。

※事前予約可能

## ママンからのお願い

- ・3密を防ぐために、同時に8組までの利用とさせていただきます。  
来所の電話予約(当日9:30より)の方が優先となりますが、直接来所された方も空きがあればご利用できます。(ご家庭での検温にもご協力ください。)
- ・来所時はマスクの着用をお願いします。
- ・予約はお電話でも来所でもOKです。全て、ご本人分のみとなります。  
わからないことは、お問い合わせください。

高知くらしつなぐネット(Licoネット)  
高知市は、生活支援情報を一元的に提供  
できるサイトを立ち上げています。  
色々なお役立ち情報があります。



ママンだよりは、高知県子ども福祉  
政策部 子ども・子育て支援課の  
出産育児支援サイト  
「こうちプレマnet」にも  
掲載されています。



妊娠・出産編



子育て編

おむつ交換・授乳コーナーはいつでもご利用頂けます。  
身長計、体重計を利用したい方は職員に声をかけてください。  
コロナが落ち着くまで「食事」は、お休みになります。  
水分補給・ミルクはOKです。

お問い合わせ:地域子育て支援センター「ママン」  
781-0084高知市南御座90番地1高知蔦屋書店3F  
TEL/FAX:088-855-5238 IG/Fb:ママンで検索

ママンは  
皆さんの子育てを応援しています  
プレパパママさんも遊びに来て下さい

