

ママンだより



いよいよ夏本番。たくさん遊んで、いっぱい食べて、
しっかりと休息を取りながら、体の変化に気をつけつつ、暑い夏を元気に
過ごしていきましょう！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	2 AM 保健師 おしゃべり	3	4	5	6	7
8	9	10 PM 6カ月まで の日	11	12 AM 助産師 ベビカム	13	14
15	16	17	18 AM 体であそ ぶ日	19 AM 抱っこのお はなし	20	21
22	23	24 AM 7ヶ月から の日	25	26	27	28
29	30 AM つながろう の日	31				

高知くらしつながるネット(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 子育て支援課の
出産育児応援サイト
「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。

★つくってあそぼう「足形アート」
4日(木) 5日(金) 定員:各回4組
①10:00～12:00
②13:00～15:00
夏の思い出に足形を取って
ビーチサンダル風にデコレーションします
【予約開始】 7/21 AM10:00～



★体であそぶ日 18日(木)10:30～11:15
みんなで歩いたり、転がったり、ジャンプしたり、
いつもと違うママンで身体を使って親子で一緒に
遊んでみよう！
【予約開始】 8/4 AM10:00～ 定員:8組

★6ヶ月までの日 10日(水) 13:00～15:00
★7ヶ月からの日 24日(水)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

★保健師おしゃべり 2日(火)10:00～12:00(最終受付11:30)
★助産師ベビカム 12日(金)10:00～12:00(最終受付11:30)
子育てや発達に関する事など、一人で悩まず気軽におはなしできます。 ※事前予約可能
プレパママさんもお気軽にどうぞ。プレパママも子育て支援センターご利用可能です。

★つながろうの日
「0歳児からの家庭での防災」
30日(火) 10:30～ 11:30 定員:8組
防災の備えはどうすればいいのか？避難する
となったらどうすれば？
高知市役所防災政策課の職員さんをお迎えし
て、みんなで一緒に話してみよう！
【予約開始】 8/16 AM10:00～

★育児講座「抱っこのおはなし」
19日(金) 定員各4組
①10:10～11:00 ②11:10～12:00
助産師の森木さんが抱っこの仕方等のお話と、
個別に抱っこ紐の調節をしてくれます。プレマ
マパパのご参加もお待ちしております♪
【予約開始】 8/6 AM10:00～



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。
- ・イベント予約の締め切りは、イベント開催前日となります。

ママンは皆さんの子育てを応援しています
プレパママさんも遊びに来て下さい

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

