

# 産前産後のママたちのひろば

～プレママほっとルーム～

=R7.4～R7.6=

ぐりぐらひろば2階にあるプレママほっとルームでは、産前産後のママたちを対象とした講座を開催しています。

また授乳や休憩、お昼寝タイムなどにもご利用いただける場所です。お気軽にどうぞ♪

## THANK YOU

嬉しいお声をいただいています♪  
(参加者からのご感想一部抜粋)

### 【出張 Peekaboo～絵本とわらべうたの時間～】

- ・懐かしい本や手遊びがあり、楽しかったです。私以外の人に本を読んでもらう機会が少ないので、また参加したいです。
- ・子どもとふれあう機会ができてとても良いです。遊び方も教えていただいたのでまた家でもやってみます。
- ・絵本やふれあい遊びに、笑ったり声を出したり、じーっと見たり、たくさん反応していてよかったです。
- ・本だけでなく、子どもとの遊びも教えてもらえたので家でも一緒に遊ぼうと思います。

### 【産前産後のお話&ミニランチ会】

- ・息抜きの機会となって本当に助かりました。他のママさんたちとお話しできたのも楽しかったです。
- ・産前産後の身体のことやホルモンの変化について、改めて知れてよかったです。
- ・ゆっくり食事ができて、交流もできて楽しい時間が過ごせました。産後ドゥーラについても勉強になりました。
- ・知らなかったことを知ることができたので良かった。ランチ美味しかったです！ぜひ続けてほしいです！



産後ドゥーラ～産前産後の母親と暮らしを支える専門家～

田上 聖子 先生

【産前産後のお話&ミニランチ会】

産後ドゥーラさん手作りの  
栄養たっぷり美味しいご飯を食べて  
お母さんたちに笑顔が広がっていました♡



絵本の読み聞かせやわらべうた遊びを通じて  
親子でゆったりとふれあう時間になっています♪



いの町立図書館

【出張 Peekaboo～絵本とわらべうたの時間～】

