

ぐりぐら♡ほっと講座 in プレママほっとルーム

『妊婦さん～産後4カ月のママ限定メニュー』

\* 赤ちゃんと一緒に参加できます

開催日 4/6 5/11 6/1 7/6 8/3  
9/7 10/5 11/2 12/7 1/4 2/1

時間&場所 10:00～11:30 ぐりぐらひろば

内容 (奇数月) マタニティ&ママヨガ \*バスタオル持参

(偶数月) ハンドマッサージ

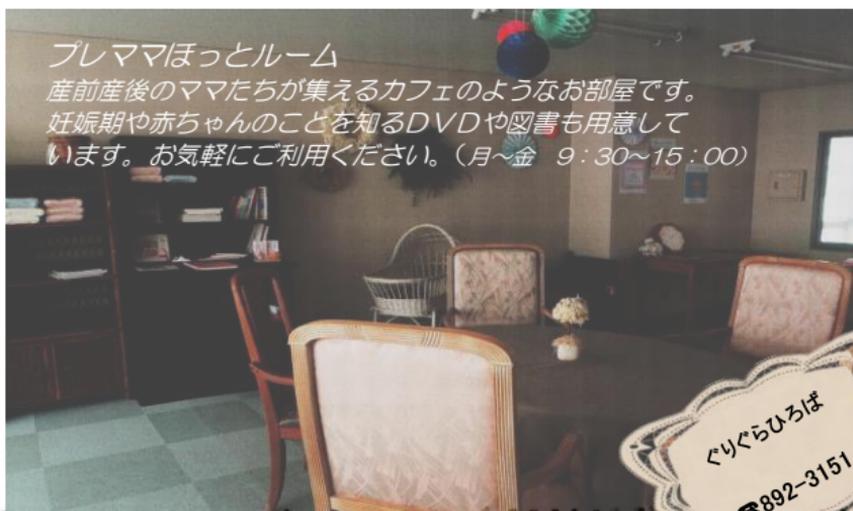
「あやし方」「わらべ歌」「子守唄」

図書推進員による読み聞かせ

手芸 小物づくり 等

プレママほっとルーム

産前産後のママたちが集えるカフェのようなお部屋です。  
妊娠期や赤ちゃんのこゝろを知るDVDや図書も用意して  
います。お気軽にご利用ください。(月～金 9:30～15:00)



ぐりぐらひろば

☎892-3151