

～ 栄養のすから×こころの支え～

# ママと赤ちゃんの 「心とからだ」を育てる土台づくり

赤ちゃんとの暮らしは素晴らしいけれど、がんばる毎日で  
「ママ自身」を後回しにしがちではありませんか？  
食事の工夫や赤ちゃんとの関わり方など、知っておきたいこ  
とが学べるトーク&体験プログラムです。

No.1

9.27 Sat

10:00～11:30

## 「こんなはずじゃなかった」 から見つけた大切なもの

先輩ママの体験談先輩ママの体験  
談と、こころと栄養のおはなし。

No.2

10.4 Sat

10:00～11:30

## 「食べる」ことで整う！ 産前産後ママのラクうまレシピ

レンジで簡単！サバ缶おかずや取り分  
け離乳食にも使える炊き込みご飯など  
をデモンストレーションし、試食を行  
います。【参加費：500円】

No.3

10.25 Sat

10:00～11:30

## ちいさな足あと ママの一步

ママたちの声を紹介、「私だけじゃな  
かった」とほっとできる時間の中で、  
オリジナル足形フレームづくりを楽し  
みましょう。

こんな人に  
おすすめ

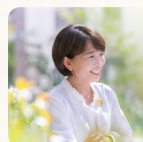
▶▶▶ 妊娠中～産後1年以内の方（ご家族も一緒にどうぞ）



ゲストスピーカー

吉田 仁美 さん

栄養士・産後食アドバイザー。体験談と  
食からのサポートをお届けします。



ゲストスピーカー

上田 みどり さん

保育士・子育て応援アドバイザー。発達  
や親子関わりヒントをお伝えします。

申込み・会場・お問い合わせ

大野東市民センター ☎ 0829-56-1013

〒739-0000 廿日市市宮島口東2丁目2-3



申し込みはこちらから