

プレママ・育休中ママ  
0歳児ママ歓迎  
6/1より定期開催スタート!!

# スマイル サロン



好評の「スマイルサロン」、今年は定期開催します！  
毎回いろいろな分野の専門家も一緒に過ごします。  
ちょっと気になることも聞いてくださいね。  
初めての方も大歓迎！スマイルサロンにあそびにきてください。

参加無料



**日時**  
2023年6月～2024年3月  
第1・第3木曜日  
10:00～13:00  
※7月と8月は第4木曜日  
※1月は第3木曜のみ、3月は第1木曜のみ

**会場** 千代川幼稚園  
京都府亀岡市千代川町小川3丁目5-11

詳細インスタにて→  
Check!



**対象** プレママ・プレパパ  
未就園児のお子さんとその保護者

申し込み不要  
当日 10:00 までにお越しください

- 9:45：受付開始
- 10:00～：プチ講座
- 11:00～：交流・相談
- 13:00：終了

ランチ持参の人は一緒に食べましょう

**プチ講座**  
毎回テーマを決めて色々な分野の専門家にお話をしてもらいます。  
気になることがあれば聞いてください。

第1木曜 助産師、小児科医  
第3木曜 抱っこ、ボディメンテナンス、あそび  
絵本、離乳食など  
\*12月はクリスマス会を予定しています。

育児に役立つ  
楽しい講座!

**キャリア相談コーナー**  
毎回会場にはマザーズキャリアコンがあります。  
(ママのためのキャリアコンサルタント)

お仕事やキャリア  
自分のこと家族のことなど  
気軽にご相談ください



お問い合わせはお気軽にどうぞ  
TEL 090-4299-0625  
Mail info@faminavi.com

MAP



主催：一般社団法人 日本ファミリーナビゲーター協会  
協力：学校法人公化学園 千代川幼稚園 特定非営利活動法人はぐらボ  
後援：亀岡市 (申請中)

令和5年度京都府地域交響プロジェクト 交付金事業 (申請中)





## プチ講座の内容

予約不要  
当日10時までにお越しください

◆ 7月27日(木) ◆

\* 助産師さんの日 \*

産後の骨盤体操など  
なんでも質問会  
体重測定と身長測定

◆ 8月3日(木) ◆

\* 助産師さんの日 \*

授乳や赤ちゃんのお世話  
産後の体についてなど。  
体重測定、身長測定できます

◆ 8月24日(木) ◆

\*赤ちゃんとママのカラダに  
優しい抱っこ\*

ベビーウエアリングエルジュによる  
抱っこの仕方や抱っこ紐の紹介。  
普段使っている抱っこ紐の調整。

◆ 9月7日(木) ◆

\* 助産師さんの日 \*

授乳や赤ちゃんのお世話  
産後の体についてなど。  
体重測定、身長測定できます

◆ 9月21日(木) ◆

\*絵本の選び方と読みきかせ\*

どんなふうに絵本を選べば  
いい? どうして読みきかせは子  
育てにいいの?

◆ 10月5日(木) ◆

\* 小児科医さんの日 \*

子どもの病気や発達などの  
お話。  
体重測定、身長測定できます

◆ 10月19日(木) ◆

\* ママのためのストレッチ \*

～ 腱鞘炎、肩こり編 ～  
姿勢のチェック、ストレッチ体  
操で体をほぐしましょう。

◆ 11月2日(木) ◆

\* 助産師さんの日 \*

授乳や赤ちゃんのお世話  
産後の体についてなど。  
体重測定、身長測定できます

◆ 11月16日(木) ◆

\* 離乳食のお話 \*

管理栄養士さんによる  
離乳食の作り方や進め方

◆ 12月7日(木) ◆

\* 助産師さんの日 \*

授乳や赤ちゃんのお世話  
産後の体についてなど。  
体重測定、身長測定できます

◆ 12月21日(木) ◆

クリスマス会

お楽しみに◎



◆ 1月18日(木) ◆

\*赤ちゃんとママのカラダに  
優しい抱っこ\*

ベビーウエアリングエルジュによる  
抱っこの仕方や抱っこ紐の紹介。普  
段使っている抱っこ紐の調整。

◆ 2月1日(木) ◆

\* 小児科医さんの日 \*

子どもの病気や発達などの  
お話。  
体重測定、身長測定できます

◆ 2月15日(木) ◆

\* ママのためのストレッチ \*

～ 腰痛編 ～  
姿勢のチェック、ストレッチ体  
操で体をほぐしましょう。

◆ 3月7日(木) ◆

\* 助産師さんの日 \*

授乳や赤ちゃんのお世話  
産後の体についてなど。  
体重測定、身長測定できます



詳しくはInstagramをチェックしてね!