

そろそろお出かけしたいママへ

参加費無料

ママのかけはし はじめのいっぽ

毎日の育児にココロもカラダもヘトヘト・・・そんなママ達が、少しの時間赤ちゃんを預けてリフレッシュな時間を過ごせる企画です！

参加対象：生後5か月までの乳児とその母親（沼津市在住）
参加中は、対象の赤ちゃんの託児が**無料**で利用できます。
各5組（先着順）、**兄弟参加不可**

参加費：無料

日程：1月19日（火）・2月5日（金）

会場：第3地区センター

時間：①②どちらかご希望の時間にお申し込みください。

① 9：30～10：45（受付 9：15～9：30）

② 11：30～12：45（受付 11：15～11：30）

※事故・トラブルに関しては一切の責任を負えません。コロナウイルスに関するトラブルにつきましてもすべて自己責任となります。各自の責任と判断でご参加ください。

【学びと癒しのワークショップ】

1月19日（火）：自分だけのおしりふきデコパージュづくり
抱っことおんぶのワークショップ

2月5日（金）：オリジナルお名前缶バッチづくり
抱っことおんぶのワークショップ



※当日は、保健師、おんぶとだっこの専門家もおりますので、お気軽にご相談ください。

【コロナウイルス感染症予防のため】

- ・人数制限を設けて、実施します。
- ・申込フォームの中に、感染予防のための健康チェックがあります。参加する皆様が安全にご参加いただくためのものです。
- ・当日、ママだけでなくスタッフもマスクを着用し、消毒も徹底して行います。
- ・体調が悪い方の参加はできません。体調に十分留意してご参加ください。



申込方法 12月1日（火）9時から専用フォームで

※詳細は、申込専用フォームをご確認ください。

お問い合わせ先

沼津市保健センター

電話：055-951-3480

<https://pro.form-mailer.jp/fms/3ab70005199974>