

マミースクエアはマタニティの方から3歳のお誕生日までの親子がご利用いただける施設です



# mamisuku だより

2024

11月



11月のスケジュール

【開館:10時~16時

TEL075-221-7439】

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
					1 AM: <b>ぶちあひる教室</b>	2 AM: <b>マタニティヨガ</b>
	※印は「つどいの広場」事業です。					
3 休館	4 休館	5 AM: <b>※マミスク広場</b> PM: <b>※マミスク広場</b>	6 休館	7 AM: <b>あひる教室②</b> PM: <b>あひる教室①</b>	8 AM: <b>うさぎ教室</b>	9 AM: <b>パパママ ジユク</b> PM: <b>パパママ ジユク</b>
10 休館	11 AM: <b>ベビーマッサージ</b> PM: <b>離乳食教室</b>	12 AM: <b>※大きくなあれ!</b> PM: <b>※リフレッシュヨガ</b>	13 AM: <b>親子リズム遊び</b>	14 AM: <b>あひる教室②</b> PM: <b>あひる教室①</b>	15 AM: <b>ぶちあひる教室</b>	16 PM: <b>マタニティヨガ</b>
17 休館	18 AM: <b>ベビーマッサージ</b>	19 AM: <b>※マミスク広場</b> PM: <b>※マミスク広場</b>	20 AM: <b>親子リズム遊び</b> PM: <b>お誕生会</b>	21 AM: <b>あひる教室②</b> PM: <b>あひる教室①</b>	22 AM: <b>うさぎ教室</b>	23 休館
24 休館	25 AM: <b>ベビーマッサージ</b> PM: <b>歯の教室</b>	26 AM: <b>※マミスク広場</b> PM: <b>※マミスク広場</b>	27 AM: <b>親子リズム遊び</b>	28 AM: <b>※足育講座</b>	29 AM: <b>クリスマス作成</b> PM: <b>クリスマス作成</b>	30 AM: <b>クリスマス作成</b> PM: <b>クリスマス作成</b>

教室名	曜日	時間	対象(年齢は目安です)	参加費	持ち物・備考	申込方法
<b>離乳食相談会</b>	月	14:00~15:00	離乳食中の方	無料	偶数月に開催	予約不要
<b>お誕生会</b>	水	14:00~15:00	全メンバー様	親子1組 1,100円 (税込)	ささやかなプレゼントをご用意しています。	マミスクメール
<b>ぶちあひる教室</b>	金	10:30~11:15	1ヵ月~5ヵ月	親子1組 550円 (税込)	お子さんの下に敷くバスタオル	☆インターネット 予約システム  お母様のID(産婦人科診察券番号)でログインして下さい。当日8時45分まで受付、それ以降の予約、キャンセルはお電話下さい。 空席があれば当日でも入って頂けます。(お電話で確認して下さい)
<b>あひる教室</b>	木	①14:00~15:00 ②10:30~11:30	①6ヵ月~9ヵ月 ②9ヵ月~1歳3ヵ月	親子1組 550円 (税込)	お子様もお母様も動きやすい服装でお越しください。	
<b>うさぎ教室</b>	金	10:30~11:30	1歳~2歳8ヵ月 (移動が主に歩行の方)	親子1組 550円 (税込)		
<b>親子リズム遊び</b>	水	10:30~11:15	10ヵ月~3歳0ヶ月	親子1組 550円 (税込)		
<b>離乳食教室</b>	月	14:00~15:00	離乳食を始める前に~	大人1人 1,100円 (税込)	おみやげつき	
<b>歯の教室</b>	月	14:00~15:00	歯が生え始める前に~	大人1人 550円 (税込)	ご希望の方にはお子さんにフッ素塗布を行います。	
<b>ベビーマッサージ</b>	月	10:30~11:15	1ヵ月健診後~ずりばいの間	お子さん1人につき550円 (税込)	持ち物は裏面をご覧ください	
<b>マタニティヨガ</b>	土	10:30~11:30 14:00~15:00	足立病院通院中の患者様 妊娠15週以降で、運動許可が得た妊婦の方	大人1人 1,100円 (税込)		
<b>※リフレッシュヨガ</b>	火	14:00~14:45	0歳~2歳	大人1人 550円 (税込)	持ち物 飲み物・タオル	
<b>パパママジユク</b>	土	10:00~11:30 14:00~15:30	足立病院通院中の患者様	大人1人 1,100円 (税込)	妊娠20週以降のご夫婦	
<b>※手遊び 絵本読み聞かせ</b>	月~金	12:55~13:00 15:55~16:00		無料		予約不要
<b>※マミスク広場</b>	火	10:00~11:30 14:00~15:30	3歳までの未就園児の方	無料	時間内好きな時間	予約不要

スケジュールは変更の場合があります。・メンバー様対象 ・妊婦さん対象 ・つどいの広場事業

予約・参加費不要

予約・参加費必要

## 『ぷちあひる教室』

隔週金曜日 10:30~11:15 1カ月~5カ月  
抱っこの方法、発達に応じた関わり方、遊び、赤ちゃんの体を強くする方法などをお伝えするとともに、ふれ合い遊びを行います。

## 『あひる教室』(月齢は目安です)

木曜日 ①14:00~15:00  
ずりばいを促す遊び 6カ月~9カ月  
木曜日 ②10:30~11:30  
ハイハイを促す遊び 9カ月~1歳3カ月  
ずりばいやハイハイを促す運動遊びと、歌に合わせた体操や手遊びなどを行います。

## 『うさぎ教室』(月齢は目安です)

隔週金曜日 10:30~11:30  
しっかりと歩行や身体作りを促す遊び  
1歳(移動が主に歩行の方)~2歳8カ月  
運動遊びや知育玩具遊びを通して、身体機能を高め、手先の器用さや意欲を育てていきます。

## 『親子リズム遊び』

簡単な手遊びやリズム遊びなどを通して、音感やリズム感を楽しみましょう! お子様もお母様も動きやすい服装でお越しください。  
時間: 10:30~11:15 対象: 10ヶ月~3歳0ヶ月

## 『ベビーマッサージ』

赤ちゃんのためのオイルマッサージです。赤ちゃんにも安心のオーガニックホホバオイル使用。生後1か月(1ヵ月健診後)から、ずりばいの間にご参加下さい。予防接種後、48時間は避けて下さい。(時間厳守でお願いします。遅れて来られた場合、オイルが使用できない場合があります。)  
時間: 10:30~11:15  
持ち物: お子さんの下に敷くバスタオル、オイルを置くハンドタオル

## 『離乳食教室』

「おもゆ・おかゆの進め方」から始まり、後期への応用も教えて頂きます。森永製品のおみやげをお持ち帰り下さい。  
講師: 森永乳業 栄養士

## 『歯の教室』 奇数月開催

ご両親に知っておいていただきたい、お子さんの健康な歯の育て方についてのお話です。色々な気になる子どもの歯の疑問を、歯科医師・歯科衛生士が解決します。  
講師: 烏丸ビューティクリニック 歯科医師・歯科衛生士

## 『離乳食相談会』

離乳食をはじめたけれどもうまく進まない、量はこれでいい? 様々な悩みや不安にフリースタイルで聞く相談会です、ぜひご利用ください。偶数月に実施します。  
担当: 森永乳業 栄養士


## マミスククリスマスイベント!!

### 『オリジナルクリスマスリース作成』


11月29日(金)・30日(土) 各回45分程度  
①9:30~ ②10:30~ ③11:30~ ④14:00~  
お子さんの足型をとって、クリスマスリースを作成します。お子さんの成長の記念に作成してみませんか。足型はラミネートしますのでクリスマス終了後もお使いいただけます。インターネット予約システムよりお申込みください。  
参加費: 550円 材料費: 550円 計 1,100円  
定員: 各5名  
スタンプで足型をとります。念のため汚れてもよい服装でお越しください。



### 『足育講座~子どもの正しい靴選び~』


年間100万足以上のくつを販売されているミキハウスさんの足育講座をマミスクで開催します。子どもの足育(成長や特徴)について学び、正しい靴の選び方について考えます。これからファーストシューズ選びを控えている方も、すでに靴を履いているお子さまも参加できる講座です。  
またお子さまの足の計測「すくすくプロジェクト」も同時開催。講座の後にお子さまの足を正しく計測してもらいます。  
日時: 11月28日(木) 10:30~11:30 定員: 20組  
参加費: 無料 講師: ミキハウス  
申込: こちらからお申し込みください。→ 

### 『リフレッシュヨガ』

お子様連れで参加できるヨガ教室。ママのみでも親子でも参加OK。30分のヨガの後は15分の交流会。親子でのつながり場としてもご利用ください。持ち物: 飲み物・タオル 対象: 0歳~2歳  
講師: ヨガインストラクター  
足立病院女性検診センター2階 11月28日 原田香里 定員10組  
前日の午前9時までにこちらからお申込みください。→ 

大きくなあれ! 12日(10:30~11:30の間お好きな時間に)「どのくらい、大きくなったかな?」お子さんの成長を記録しませんか? 体重計(20kgまで)と身長計をご用意します。  
★ご予約・参加費は不要です!!

### 『11月生まれのお誕生会』

お子様のお誕生日は、「ママになった日」でもあります。皆さんでお祝いしましょう! ささやかなプレゼントをご用意しています。対象: 6カ月(2024.5月生まれ)・1歳・2歳・3歳のお誕生月のお子様  
前日の午前9時までにこちらからお申込みください。→ 

### マミスクメンバーになるためには、ご登録が必要です。

★メンバーになるには?  
足立病院の診察券(産婦人科または小児科)をお持ちになり、マミスクへお越し下さい。登録料5,500円(初回のみのお支払い。月会費等は不要です)。一度お支払い頂きましたら、下のお子様の時もそのままご利用いただけます。

〒604-0814

京都市中京区東洞院通二条上る壺屋町504番地

御所南グリーンマンション東洞院101号(地下鉄丸太町駅7番出口より徒歩3分)

Tel/Fax 075-221-7439



足立病院マミースクエア