



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

2025



# mamisuku だより

## 4月



### 4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: ※マミスク広場 PM: ※マミスク広場	2 休館	3 AM: あひる教室①	4 AM: ぶちあひる教室	5 AM: パパママ ジュク PM: パパママ ジュク
6 休館	7 AM: ベビーマッサージ	8 AM: ※大きくなあれ! PM: ※リフレッシュヨガ	9 AM: 親子リズム遊び	10 AM: あひる教室②	11 AM: うさぎ教室	12 AM: マタニティヨガ
13 休館	14 AM: ベビーマッサージ PM: 離乳食教室	15 AM: ※マミスク広場 PM: ※マミスク広場	16 AM: 親子リズム遊び PM: お誕生会	17 AM: あひる教室①	18 AM: ぶちあひる教室	19 AM: パパママ ジュク PM: パパママ ジュク
20 休館	21 AM: ベビーマッサージ	22 AM: ねんねあーと PM: ねんねあーと	23 AM: ※まちのきょう しょくじつ	24 AM: あひる教室②	25 AM: うさぎ教室	26 AM: ※パパスク PM: マタニティヨガ
27 休館	28 AM: ベビーマッサージ PM: 離乳食相談会	29 休館	30 AM: 親子リズム遊び PM: ※入園セミナー			

※印は「つどいの広場」事業です。

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
離乳食相談会	月	14:00~15:00	離乳食中の方	無料	偶数月に開催	予約不要
お誕生会	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
ぶちあひる教室	金	10:30~11:15	1ヵ月~5ヵ月	無料	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)
あひる教室	木	①10:30~11:30 ②10:30~11:30	①6ヵ月~9ヵ月 ②9ヵ月~1歳3ヵ月	無料	お子様もお母様も動きやすい服 装でお越しください。	
うさぎ教室	金	10:30~11:30	1歳~2歳8ヵ月 (移動が主に歩行の方)	無料		
親子リズム遊び	水	10:30~11:15	10ヵ月~3歳0ヶ月	無料		
離乳食教室	月	14:00~15:00	離乳食を始める前に~	親子1組 550円 (税込)	おみやげつき	
歯の教室	月	14:00~15:00	歯が生え始める前に~	親子1組 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。	
ベビーマッサージ	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	
マタニティヨガ	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)		
※リフレッシュヨガ	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	
パパママジュク	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	
※手遊び 絵本読み聞かせ	月~金	12:55~13:00 15:55~16:00		無料		予約不要
※マミスク広場	火	10:00~11:30 14:00~15:30	3歳までの未就園児の方	無料	時間内お好きな時間	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』 ※ 無料で開催します

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)

隔週木曜日 ①10:30~11:30  
ずりばいを促す遊び 6カ月~9カ月  
隔週木曜日 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』 ※ 無料で開催します

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

## 『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

## 『ねんねアート』 参加費無料

新企画! 「ねんねアート」。季節に合わせたアートを毎月準備。それぞれのカメラで撮影できるコーナーです。

日時: 4月22日(火) 10:00~11:30・14:00~15:30

対象: メンバーさん限定(生後1ヶ月~3歳)

上記時間内、お好きな時間にお越しください

## 『入園セミナー』 参加費無料

4月30日(水) 14:00~15:30

「入園の基礎知識と園選び」

講師: NPO 法人おふいすパワーアップ代表  
丸橋泰子氏

前日の午前9時までにこちらからお申込みください。→



## 『パパスク』 参加費無料

「パパとふれあい遊び」様々なふれあい遊びと素材を使った遊びを楽しみます。後半はパパ同士の交流をお楽しみください。

日時: 4月26日(土) 10:30~11:30 定員: 15組

対象: 0~3歳0ヶ月までの父と子

前日の午前9時までにこちらからお申込みください。→



## 『まちのきゅうしょくしつ』 参加費: 1,000円

離乳食を作る様子を見ながら、月齢に合った硬さや味付けが食べます。できあがった離乳食を食べさせながら相談したり、保護者さんも味見していただけます。持ち物: お食事グッズ(親子とも、子ども用スプーン・エプロン・着替え・保護者のお箸やスプーン等)、飲み物

日時: 4月23日(水) 10:15~12:00 先着10組

対象: 離乳食を開始されている0歳~1歳半までの親子

こちらからお申込みください。→



## 『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 定員 10組

講師: ヨガインストラクター

足立病院女性検診センター 原田香里

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! 8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!!

## 『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、ずい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、オイルを置くバスタオル

## 『4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(2024.10月生まれ)・1歳・2歳・3歳の誕生日のお子様

前日の午前9時までにこちらからお申込みください。→



〒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