

子育てステーション“すてっぷ”通信

開設時間 10:00~17:00
月~金、(月1回の日曜開催)



※NPO 法人子どもネットワーク・すてっぷHP
こちらから →



ご利用は予約制で2時間以内になります。
電話かラインからご予約下さい。

この色の日開催

《今月のお休み》

18日(木) 定休日
30日(火)
<日曜開催> 21日

月	火	水	木	金	土	日
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11 ニット café	12 産後ケアヨガ	13	14
15	16	17 しゃべっちゃOH	18 定休日	19	20	21 日曜開催
22 あつまれ企画 「計測の日」	23	24 みんなで ランチデー	25 ニット café	26	27	28
29	30 お休み					

子育てステーション“すてっぷ”は、子育てする皆さんの身近な居場所として、子育てに役立つ情報をお知らせします🌸
親子で遊びに行ける場所や子育て支援情報、幼稚園・保育園・認定こども園の情報、お子さんの発達相談、専門機関への相談のお手伝いなど、お子さんを遊ばせながらご利用できます。
どうぞお気軽にご利用下さい(^-^)

ゆるやかな産後ケアヨガ

■6月12日(金)14:00~15:00
■場所…ステーション

講師: 澁谷るり子さん(ヨガ療法士)
心も身体も整えられ骨盤底筋強化、尿漏れ対策にもなります。お家でもできるプログラムを教えます。



ニット café

■6月11日・25日(木)10:00~12:00(3人位)
■場所…ステーション

かぎ針編みを楽しむ時間です。
初心者さんでも大丈夫!先生が優しく教えてくれます。
初めてさんには毛糸と針をお貸しします😊
お気軽にお申し込みください ~前日までに予約してね~



しゃべっちゃOH!

■6月17日(水)10:30~12:00
■場所…ステーション(6人)

私の病院情報交換しちゃおう!
五所川原、弘前、青森の病院情報。小児科、産婦人科、歯科、耳鼻科、皮膚科などの情報を交換しましょう。



あつまれ企画

【助産師さんの計測の日】
■6月22日(月)10:00~12:00
■場所…生き生きセンター

※身長・体重を測定したり助産師さんに産後のお悩みなど相談が出来ます

要申し込み
計測希望の方は「母子手帳」と「バスタオル」をご持参ください



みんなでランチデー

■6月24日(水)11:00~12:30
■場所…ステーション

おしゃべりしながらみんなでお昼ご飯を食べませんか?食べるものはパンでもオニギリでも、離乳食でもOK😊
出前をとってもいいかなあ~😊



【お楽しみ企画】もあります

- 👉 手形・足形をとってお子さんの成長のミニアルバムをつくりましょう!
- 👉 ヘッドマッサージでリフレッシュ…
misaki ママによる癒しのマッサージ<無料>
👉要申し込み…先着5名 お一人15分

各企画とも、電話かLINEで予約してね~💕

★フログ見てね!!

ステーションの様子や子育て情報など書いています



★LINE 登録しませんか?

LINE から気軽に予約や問い合わせが出来ますよ



★Instagram 開設してます!

企画の様子等載せています。覗いてみてね!

