



# おしゃべり & 講座

妊娠中と産後のママをサポート。

マタニティ  
サロン

毎月第1月曜日

0歳あかちゃん  
サロン

毎月第3月曜日



参加  
無料

ママになった不安、一人じゃないよ。



ママ達のボランティアグループ

いばらき未来基金冠助成 2016年度  
「花王・ハートポケット倶楽部 地域助成事業」



# 妊娠中と産後のママをサポート。

妊娠中ママの気軽なおしゃべりの集い

## マタニティ サロン

毎月第1月曜日

参加  
無料

ママ・パパおしゃべりと講座

## 0歳あかちゃん サロン

毎月第3月曜日

### ■ 主な内容

開催	○ 毎月第1月曜日 ☆都合によりお休みもあります。
日程	○ ホームページにてご確認ください。
場所	○ ベーカリーカフェ オランダ館(水戸市笠原町108-4)
時間	○ 10:30 ~ 11:30
対象	○ 妊娠中の方(お子さんと一緒に参加もOK)
参加費	○ 無料(飲食をされる方は別途料金がかかります)
内容	○ おしゃべりを楽しめます。
申込み	○ 参加希望2日前までにお問い合わせフォームからお申込み下さい。

妊娠おめでとうございます。

やっとなつわりが終わったと思ったら、今度は体重管理に健康管理。

大きいお腹は疲れやすいし動きにくいし、妊婦って思っていたよりずっと大変。

でも、産後のもっと大変かも！今からできる、あかちゃんを迎える心の準備。

妊娠中のこと、産後のこと、気軽におしゃべりしませんか。

### ■ 主な内容

開催	○ 毎月第3月曜日 ☆都合によりお休みもあります。
日程及び講座内容	○ ホームページにてご確認ください。
場所	○ 児童館ふれあいの館(水戸市平須町1824-243)
時間	○ 10:00 ~ 11:30
対象	○ 0歳あかちゃんと保護者(上のお子さんも参加可)・妊娠中の方
参加費	○ 無料
内容	○ ① 10:30~11:00 / 講座 ○ ② その他の時間はおしゃべりを楽しめます。
申込み	○ 申込み不要。お気軽にご参加下さい。

「あかちゃんが泣いてばかりでつらい」

「抱っこ抱っこで何もできない」

そんなママ・パパが、あかちゃんを連れて

気軽におしゃべりしたり情報交換ができる場所です。

ぜひスタッフにも、あかちゃんを抱っこさせてくださいね。

あつとママ公式ホームページ / PC・スマートフォン・タブレット対応

お問い合わせフォームはこちらから

<http://atmama.jimdo.com>

## 会員特典

### 会員募集

あつとママでは随時会員を募集しています。

年会費500円(一世帯)

入会を希望される方は、サロンにお越しいただくか、お問い合わせフォームからご連絡下さい。入会申込書をご記入いただきますので、その際に詳しいご説明をさせていただきます。

### ■ お貸しします

一定期間しか使わない物、1回しか使わない物、買う前に試してみたい物などお貸しします。授乳クッション/抱っこ紐/ハウンサー/歩行器/ベビーゲート/ベビーサークル/テーブルに取り付けられる椅子/オモチャ(トミカシリーズ・プラレールなど)/絵本/キッズテント/ドレス(結婚式用)/黒い靴(式典用)etc

### ■ 差し上げます

ベビー服のリサイクル品を差し上げます。前もってサイズ等ご連絡していただき、あかちゃんサロン当日に会場でお好きなものをお持ち帰りください。



ママ達のボランティアグループ

### ● スタッフ&講師募集

一緒にサロンを盛り上げてくださる方を募集しています。おしゃべりが好きな方、子育てに関するお話ができる方など、あつとママの活動に興味のある方は、ぜひ、お問い合わせフォーム又はメールにてご連絡下さい。

E-mail: atmama77@yahoo.co.jp

### ● ご寄付のお願い

あつとママは、子育て中のママたちのボランティアグループです。活動を継続させるために、私たちにみなさまの力をお貸しください。ご寄付の金額はおいくらでも結構です。ご協力いただける方はお問い合わせフォームよりご連絡下さい。