

10月のにこにこさんの様子 🎃



骨盤ボディメイク



にこにこ交流会…小豆澤かおり先生にお越しいただきました★



産後のお母さんたちの体の不調や
お悩みに寄り添いながら、自分で簡単にでき
る体操や体の使い方を教えて頂きました！

生後1ヶ月のお子さんが2人、5ヶ月、10ヶ月と産後1年にも満たないお母さん方なのでご自身のペースに合わせて、お子さんたちの授乳や機嫌に合わせて、無理のない範囲で講座が行われました。

にこにこカフェ@西田公民館



今月は豆乳コーンスープでした！
まだ試食できる月齢のお子さんはいなか
ったのですが、お母さんたちにたくさん
食べていただきましたよ😊❤️



マジシャン晴貴さん

マジックショー！！

保育園の子どもたちは大盛り上がり！にこにこさんのお友達は、何が行われているのかまだよく分からなかったかもしれないけどだれも泣いたりぐずったりせずにお母さんのそばでじっと見ていました！





- 11/14 ハンドメイド布小物【要予約】保育園
11/19 にこにこカフェ【要予約】公民館
11/21 助産師さんとまったりお話しと身体測定
公民館

お待ちしています～♥