

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

2025

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
	※印は「つどいの広場」事業です。					1 AM：マタニティヨガ PM：マタニティヨガ
2 休館	3 休館	4 PM：※SPIRE リズムフィットネス	5 休館	6 AM：あひる教室② PM：あひる教室①	7 AM：うさぎ教室	8 AM：パパママ ジュク PM：パパママ ジュク
9 休館	10 AM：ベビーマッサージ PM：離乳食教室	11 AM：※肌分析AI診断 PM：リフレッシュヨガ プラス	12 AM：親子リズム遊び	13 AM：あひる教室② PM：あひる教室①	14 AM：ぶちあひる教室	15 PM：マタニティヨガ
16 休館	17 AM：ベビーマッサージ PM：歯の教室 ※ハンドマッサージ	18 PM：※SPIRE リズムフィットネス	19 AM：親子リズム遊び PM：お誕生会	20 AM：あひる教室② PM：あひる教室①	21 AM：うさぎ教室	22 AM：パパママ ジュク PM：パパママ ジュク
23 休館	24 休館	25 AM：ねんねあーと PM：ねんねあーと	26 AM：親子リズム遊び PM：※足立病院セミナー 「先生教えて！」	27 AM：※足育講座 ※大きくなあれ！	28 AM：クリスマスリース作成 PM：クリスマスリース作成	29 AM：クリスマスリース作成 PM：クリスマスリース作成
30						

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	月	14:00～15:00	離乳食中の方	無料	偶数月に開催	予約不要
ねんねあーと	火	10:00～11:30 14:00～15:30	全メンバー様	無料	時間内好きな時間	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。	ゲージフォーム
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	①14:00～15:00 ②10:30～11:30	①6ヵ月～9ヵ月 ②9ヵ月～1歳3ヵ月	無料	月齢は目安です	
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	お子様もお母様も動きやすい服 装でお越しください。	
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)	お子さんの下に敷くバスタオル、オ イルを置くマット	
リフレッシュヨガ プラス	火	14:00～15:00	全メンバー様	大人1人 1,100円 (税込)	持ち物 飲み物・タオル	
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、運動許可がでた妊婦の方	大人1人 1,100円 (税込)		
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	0歳～3歳まで	無料	時間内好きな時間	予約不要

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

予約不要

予約必要

<メンバー様教室>

ぴちあひる教室

1ヵ月～5ヵ月

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）

①6ヵ月～9ヵ月 すりばいを促す遊び

②9ヵ月～1歳3ヵ月 ハイハイを促す遊び

す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）

1歳（移動が主に歩行の方）～2歳8ヵ月 しっかりと歩行や身体作りを促す遊び

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。

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いただきます。森永製品のおみやげをお持ち帰りください。

講師：森永乳業 栄養士

離乳食相談

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

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

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ヵ月（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。（時間厳守をお願いします。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。）

ねんねアート

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。

リフレッシュヨガプラス

お子様連れで参加できるヨガ教室。最初の30分は託児付きです。

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

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ヵ月（2025.5月生まれ）・1歳・2歳・3歳のお誕生日月のお子様

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。登録料お子様一人につき5,500円（初回のみのお支払い。月会費等は不要です）。

<つどいの広場事業>

参加費無料（一部を除く）

足立病院セミナー「先生教えて！」

「赤ちゃんのあざの話」

京都あだち形成美容クリニック烏丸御池院 院長 児玉卓也先生をお迎えして赤ちゃんのあざやその治療について、お話ししてもらいます。お子さんのあざについて知りたい方、気になっている方はぜひご参加下さい。

日時：11月26日（水）14:00～15:00

対象：乳幼児と保護者

前日の午前9時までにこちらからお申込みください。→



SPIRE リズムフィットネス

パーソナルジム SPIRE さんとのコラボ企画。プロのトレーナーによるリズムフィットネスです。30分のリズムフィットネスのあとは各自の身体の悩みに合わせた簡単なトレーニングをアドバイス。

最初の30分は託児付きですのでリズムに合わせて思いっきり身体を動かしてください。 費用：1,100円

前日の午前9時までにこちらからお申込みください。→



肌分析&似合わせメイク

POLA さんによる肌診断&似合わせメイクの講座です。

AIによる肌分析でセレクトされたベースメイクとアイカラー、チーク等からご希望のポイントメイクをしてもらいます。

ママの綺麗をお手伝いさせていただくことで気持ちも前向きに・・・

日時：11月11日（火）

定員：3名（お一人30分程度）

先着順に①10:00・②10:30・③11:00の3枠で時間指定させていただきます。申し込み順となり、各ご希望の時間には添えませんのでご了承の上お申し込みください。

前日の午前9時までにこちらからお申し込みください。→



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27日（木）10:30～11:30 定員：20組

講師：ミキハウス

前日の午前9時までにこちらからお申し込みください。→



大きくなあれ

27日（11:00～11:30 最終受付 11:15）

「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。ご予約は不要です。

ハンドマッサージ

POLA さんによるハンドマッサージです。歯の教室と同時間開催しますので、ぜひご参加ください。14:00～14:45にお越しください、ご予約は不要です。

<メンバー様教室>

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28日（金）・29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。

材料費：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。

