



2025

mamisuku だより

12月

12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: ベビーマッサージ	2	3 休館	4 AM: あひる教室②	5 AM: ぶちあひる教室	6 AM: パパママ ジューク	PM: パパママ ジューク
	PM: ※SPIRE リズムフィットネス					
7 休館	8 AM: ベビーマッサージ	9 AM: ※マミスク広場	10 AM: 親子リズム遊び	11 AM: あひる教室②	12 AM: うさぎ教室	13 AM: マタニティヨガ
	PM: 離乳食教室	PM: ※マミスク広場		PM: あひる教室①		PM: マタニティヨガ
14 休館	15 AM: ベビーマッサージ	16 AM: ※肌分析 AI 診断	17 AM: 親子リズム遊び	18 AM: あひる教室②	19 AM: ぶちあひる教室	20 AM: パパママ ジューク
		PM: ※SPIRE リズムフィットネス	PM: お誕生会	PM: あひる教室①		PM: パパママ ジューク
21 休館	22 AM: ※クリスマス コンサート	23 AM: ※大きくなあれ! ※ハンドマッサージ	24 AM: 親子リズム遊び	25 AM: ねんねあーと	26 AM: うさぎ教室	27 AM: ※パパスク
	PM: 離乳食相談	PM: リフレッシュヨガ ブラス		PM: ねんねあーと		PM: マタニティヨガ
28 休館	29 休館	30 休館	31 休館		12月28日(日)~1月4日(日)休館 1月5日(月)から開館します。	
					※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	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	月	10:00~11:30 14:00~15:30	全メンバー様	無料	時間内お好きな時間	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。	グーグルフォーム
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 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~すりばいの間	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、オルを置くハンドタオル	
リフレッシュヨガ ブラス	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)		
パパママジューク	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〉

「ぶちあひる教室」

1 カ月～5 カ月

抱っここの方法、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 カ月～9 カ月 すりばいを促す遊び

②9 カ月～1 歳3 カ月 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 カ月 しっかりとした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んでいきます。

「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」

「おもむ・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：烏丸ピューティック ソルクリニック 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か月（1ヶ月健診後）から、す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。）

「ねんねあーと」

新企画！「ねんねアート」。季節に合わせたアートを毎月準備。それと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 イカルアシタト 原田香里

「12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（2025.6 生まれ）・1 歳・2 歳・3 歳のお誕生日のお子様



前日の午前9時までにこちらからお申込みください。→

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）

「クリスマスコンサート」

サックスとピアノによるクリスマスコンサート。

本物の楽器の音色に触れる機会です。

親子でクリスマスソングをお楽しみください。

日 時：12月22日（月）11:00～11:30 定 員：20組

対 象：0～6歳（就学前） 参加費：無料

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 「パパとお正月遊び」」

パパと一緒に手作りおもちゃで、コマ回しや凧揚げ、羽根つきを楽しみます。一足早いお正月遊びを父子で楽しめませんか？

日 時：12月27日（土）10:30～11:30 定 員：10組

対 象：0～3歳0ヶ月までの父と子 参加費：無料

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。

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＆似合わせマーク」

POLA さんによる肌診断＆似合わせマークの講座です。

AIによる肌分析でセレクトされたベースマークとアイカラー、チーク等からご希望のポイントマー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：12月16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。→



「大きくなあれ 23日（10:30～11:30 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。大きくなあれと同時開催しますので、ぜひご参加ください。時間内にお越しください、ご予約は不要です。

「マミスク広場」

12月9日（火）午前の部 10:00～11:30、

午後の部 14:00～15:30

テーマは「ボール」 大きいボール、小さいボール、ふわふわボール… 様々なボールで遊びます。

様々なボールを用意してお待ちしています。予約は不要です。 お好きな時間にお越しください。