



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

2026 3月



3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 休館	2 AM: ベビーマッサージ	3 AM: 赤ちゃんのおもちゃ作り	4 休館	5 AM: あひる教室② PM: あひる教室①	6 AM: うさぎ教室	7 AM: パパママジューク PM: パパママジューク
8 休館	9 AM: ベビーマッサージ PM: 離乳食教室	10 AM: ※肌分析 AI 診断 PM: リラクシヨガ プラス	11 AM: 親子リズム遊び PM:	12 AM: あひる教室② PM: あひる教室①	13 AM: ぶちあひる教室	14 PM: マタニティヨガ
15 休館	16 2025年度 AM: ありがとうの会	17 AM: ※大きくなあれ! ※ハト マッサージ PM: ※SPIRE リズムフィットネス	18 AM: 親子リズム遊び PM: お誕生会	19 AM: あひる教室② PM: あひる教室①	20 休館	21 AM: パパママジューク PM: パパママジューク
22 休館	23 AM: ベビーマッサージ PM: 歯の教室	24 AM: ※赤ちゃんとの防災	25 AM: 親子リズム遊び	26 AM: ぶちあひる教室	27 AM: うさぎ教室	28 PM: マタニティヨガ
29 休館	30 AM: ねんねあーと PM: ねんねあーと	31 AM: ※マミスク広場 PM: ※マミスク広場				

※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	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-グルフォーム
ぶちあひる教室	金	10:30~11:15	1カ月~5カ月	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カ月~9カ月 ②9カ月~1歳3カ月	無料	月齢は目安です	
うさぎ教室	金	10:30~11:30	1歳~2歳8カ月(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カ月~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カ月健診後~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、タオルを置くハトカサ	
リラクシヨガ 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、運動許可が得た妊婦の方	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>

赤ちゃんのおもちゃ『ウォータービーズ & マリカ作り』

動く物を目で追ったり、様々な音を聞いて遊ぶ時期のお子さんが楽しめるおもちゃになっています。家庭での遊びの一つとして作ってみませんか。(R1の空き容器で作るおもちゃです。空き容器はマスキで準備します。)

日時：3月3日(火) 10:30~11:15

対象：1ヶ月~7ヶ月まで 定員：8組

材料費：300円 予約：インターネット予約システム

ぴちあひる教室 1カ月~5カ月

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：烏丸ビューティソカクリニック 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。)

ねんねあーと

季節に合わせたアートを毎月準備。今月のテーマは「春-スプリング-」です。手作りのお花に囲まれた中で、それぞれのカメラで撮影を楽しんでもらいます。

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

3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(2025.9月生まれ)・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。→



2025年度 ありがとうの会

一年間のありがとうを込めて、ママスクInstagramの写真をスライドにまとめました。スライドショーを見ながら、2025年度のママスクを振り返りたいと思います。

一年間一緒に過ごした仲間とともに思い出に残るひとときを過ごしませんか。

日時：3月16日(月) 10:30~11:15

参加費：無料 定員：先着15名

ご予約：3月6日(金)までにインターネット予約システムよりお申込みください(締切厳守)

希望者には約5cm大のオリジナルキーホルダーを作成します。(材料費250円要)当日写真を持参してください。

<つどいの広場事業>

参加費無料(一部を除く)

赤ちゃん防災

江崎グリコさんによる大規模災害に備えるあかちゃんの防災についての講座です。前半は赤ちゃんを災害から守るための防災についてのお話、後半は災害時での液体ミルクの使用方法などを学びます。希望者は体験もできます。

日時：3月24日(火) 10:30~11:30

対象：0歳~1歳位まで

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 1,100円

【心と身体を解き放つ！産後リズムフィットネス】

毎日のお世話で肩や腰がガチガチになっていませんか？パーソナルジムSPIRE×ママスクのコラボで産後ママのための特別プログラム企画です。ココがポイント！〈プロが指導〉リズムに合わせて楽しく動いてストレス発散！〈集中できる〉託児付き！〈私専用のアドバイス〉後半はあなたのお悩みに合わせたトレーニング法をプロが個別伝授します！

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：3月10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 17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に開催しますので、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。

ママスク広場

3月31日(火) 午前の部 10:00~11:30

午後の部 14:00~15:30

予約は不要です。お好きな時間にお越しください。