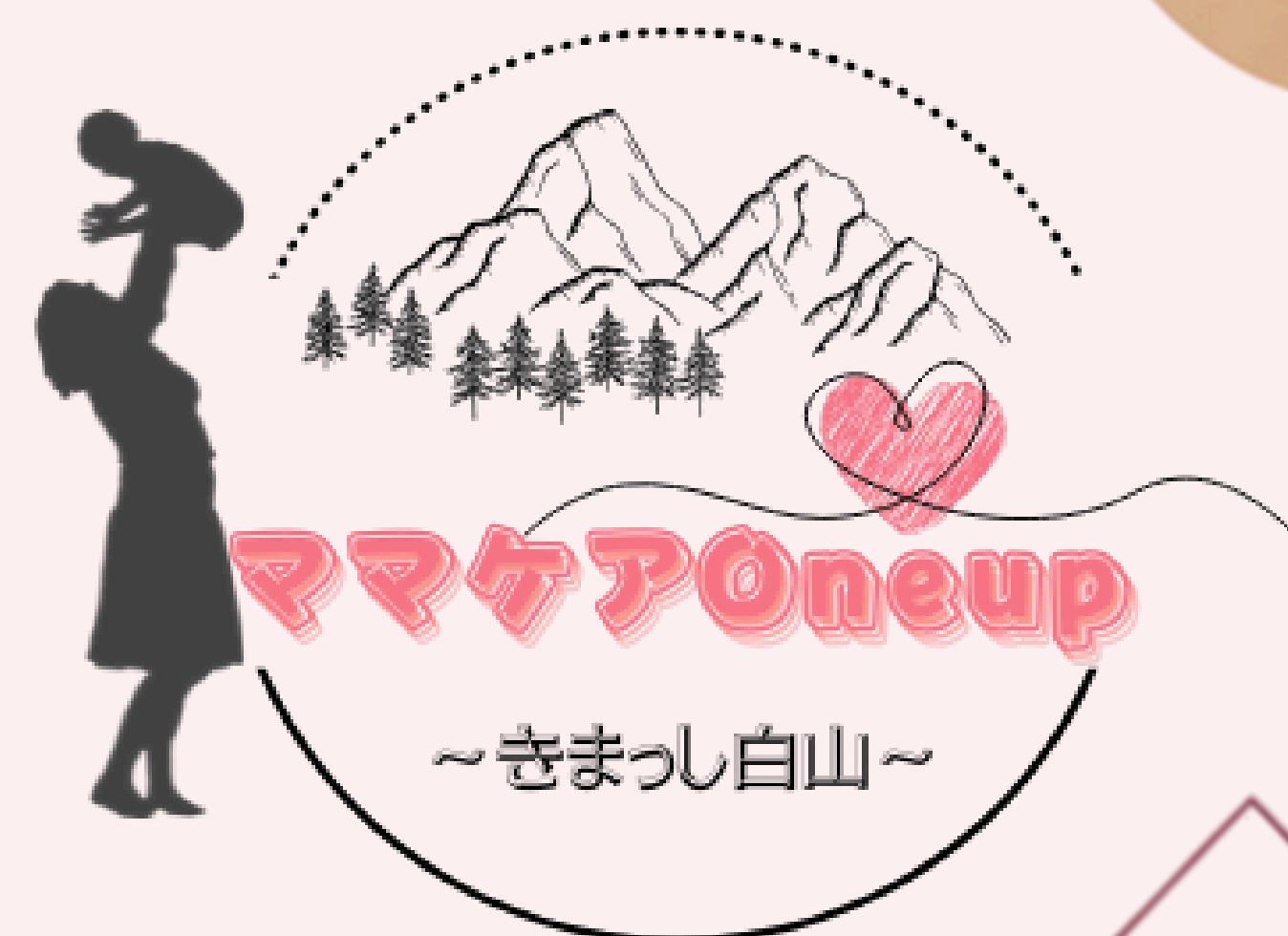


ママケアOne up の日 Special Days

ママにはママの。 パパにはパパの。



— お互いを知ることからはじめる
夫婦と子育ての話 —

ママだけ・パパだけの参加也大歓迎

お子様連れももちろんOK

「そんなふう感じていたんだ」を、ここから。
産後の体と心、パパの戸惑い。お互いの気持ちを知って、
一緒に子育てしていくヒントを見つけませんか。

2026年

11月17日（火） 10:00～11:30

白山市市民交流センター 1階

参加費無料 / **参加者特典：おやつのお土産つき**



講師



金城大学 人間社会科学部
子ども教育保育学科

浅井和毅 先生

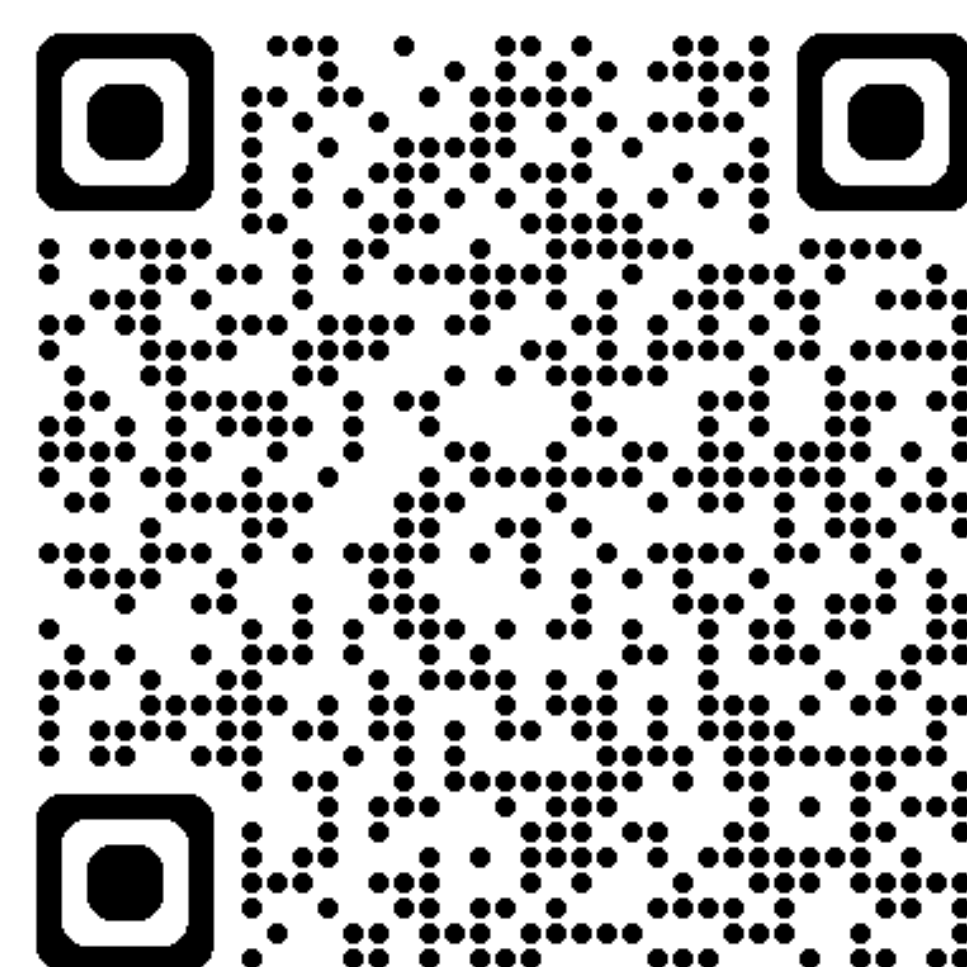


体力メンテナンス協会 産後指導士

小川素子 先生

お申し込みはQRコードから →

[お問い合わせ先は mamacare.oneup@gmail.com]



後援：白山市企画振興部協働推進課、北陸中日新聞社