

ざいもくふれあい広場

乳幼児向け 腸活セミナー

参加費無料
おみやげ付き

材木児童館にて乳幼児の親子を対象とした腸活セミナーを開催します！

便秘は「排便が出ないこと」だけではなく様々な不調につながることがあります。

こんなことはありませんか？「機嫌が悪い」「授乳量が減る」「離乳食が進まない」「夜泣き」「お腹が張る」など
正しい知識を身につけて、不安を解消しましょう。保護者のみの参加も可能です。ぜひご参加ください！

講師 女性専用腸もみサロン Sunflower 代表 中島 祐佳里 先生

看護師歴 21 年。7 歳双子の母。腸もみセラピスト。

子どもの便秘・女性の腸活サポートを中心に活動。

「腸から親子の健康を支える」をテーマに地域で活動中。

開催日時【全 5 回】 時間：午前 10 時～11 時

1 回のみでの参加も可能ですが、継続して聞いていただくのがおすすめです。

9 月 25 日(金) 第 1 回 赤ちゃんの腸を知ろう

・赤ちゃんの腸の動き ・便秘とは？ ・便秘になる原因 ・受診の目安

10 月 23 日(金) 第 2 回 今日からできる便秘予防

・授乳 ・ミルク ・水分補給 ・離乳食との関係 ・生活リズム

11 月 20 日(金) 第 3 回 おうちでできる腸ケア

・お腹のマッサージ ・足の運動 ・抱っこや姿勢 ・綿棒浣腸の正しい方法

12 月 18 日(金) 第 4 回 腸と睡眠・機嫌の関係

・夜泣き ・ぐずり ・腸内環境との関係

1 月 22 日(金) 第 5 回 家族みんなで腸活

・兄弟への関わり ・家族でできる食生活 ・質疑応答



【参加申込について】

参加を希望する方は大まかな人数把握のため、各開催日 1 週間前までにご連絡ください。

電話、メール、先生の公式ラインにて受付します。

(お子様と保護者のお名前、ご連絡先、お子様の年齢をお聞きます。)

当日参加も可能です。当日ご都合がよければぜひお気軽にご参加ください。

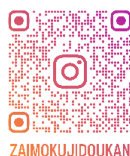
申し込み・問い合わせ

材木児童館 金沢市材木町 13-11

☎076-223-7765

メール：jido0176@spacelan.ne.jp

児童館Instagram→



ZAIMOKUJIDOUKAN

腸もみサロン
中島 ゆかり
公式アカウント



児童館電話受付時間

月・金 13:00～18:00
火・水・木 10:00～18:00
土 10:00～17:00
日曜・祝日は休館です。
8月11日～16日は休館です。