

2019
March 3

TEL 0596-39-1135



且力産院エンジェル
スマイルモモ

他院に通院されている方、出産された方もお気軽にお越しく下さい ☺

mon tue wed thu fri sat sun

おまぐち募集中



カレンダーや講座の
お知らせをお届け！
1:トークで講座の
予約を行います。

インスタはゆるりと
更新していきます。



①
毎週金曜日
13:00-16:00
2F ベビ用品売場
無料相談を
行っています
イオン明和口



4
わくわく塾
「未っ子育ての
いろは」
10:30-12:00
1,500円

5

6

7

モモの会
「防災」
受付 10:00~
START 10:30~
300円

8
マタニティヒーリング
9:30-11:30
3,500円
抱っこふんふん
寝かしつけ講座
10:00-12:00
3,000円



11

12
女性編とママの
ための
骨盤カヨガ
10:30-12:00
1,000円
(託金+500円)
ヨガランチの日
800円

13

14
ヨガランチが大好きです!!
ヨガのあと、カラダにやさしい
ランチでココロとカラダを
満たしませんか?
モモのお食事スタッフの智美ちゃん
のワンプレートランチです。

15
助産師の先生
赤ちゃんとママの
ふれあひリレーション
ベビーマッサージ
10:00-12:00
1,500円
イオン明和口



18
モモ的
産後食の会
10:30-12:00
1,500円

19
女性編とママの
ための
骨盤カヨガ
10:30-12:00
1,000円
(託金+500円)

20

21

22
イオン明和



25

26
女性編とママの
ための
骨盤カヨガ
10:30-12:00
1,000円
(託金+500円)

27

28

29
イオン明和



モモの すこやか通信

2019.3月号 No.5

つくしのおいしい食べ方

- ① はかまをとります。
- ② さっと水洗いします。
- ③ フライパンに、ごま油を熱して!!
- ④ つくしを いためます。



ポイント!!!
 黒っぽい汁を、
 キッチンペーパーで
ていねいにふきとりながら
いためる!!

- ⑤ おさとうと、しょうゆで、さっさーっと味つけて、できあがり!!

できあがり。ほんの少しにならぬやします。
ひと口づつしか食べられな、かも...でも
そこが、旬の味の楽しみ方です。
もっと食べたかったな、という感じが大切ですよ(笑)