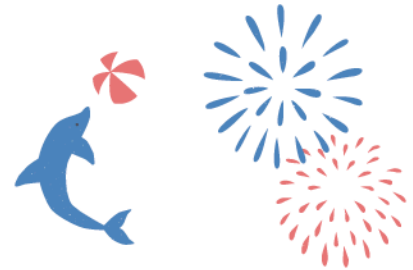




- P5~8 **プロのフォトグラファーに聞く!**  
**大満足な写真を撮ろう**
- P9 **簡単でおいしいお菓子を作ってみよう!**  
 つぶして固めて、混ぜるだけ!  
**『バナナアイスクリーム』**
- P11~13 **熱中症や日焼けの対策を**  
**夏の健康トラブル、対策してますか?**
- P14 **救急病院医療機関一覧**
- P15~17 **家族の将来を守る!**  
**住宅資金や保険を学ぼう!**
- P16 **簡単に作れるおかずvol.6**  
**レンジで作るミートボールトマト煮**
- P18・19 **まちの図書館司書さんおすすめ**  
**「宇宙や空」を**  
**テーマにした絵本紹介**

- P19 **親子で観たい映画情報**
- P21 **mama ネット 配布先一覧表**
- P22 **読者プレゼント&アンケート**



※掲載されている内容は令和4年6月17日現在のものです。  
 その後、変更になる場合もありますので、予めご了承ください。

(施工例)

**構造見学会開催** 7月18日(月)まで  
 10:00~19:00

完全予約制 ☎0897-53-2100 もしくはHPから

**株式会社 弓山建設**

新築リフォーム  
 施工事例はこちら

▶メニューはこちら

**お母さん仲間がいっぱい!**

**ハイリーGでみんなが楽しく健康に**

身体の中からリフレッシュ  
**ひのき酵素風呂**

**人気の理由**

- 1 ママ友ができる!
- 2 お子さんの年齢制限なし!
- 3 育児の悩みも解決!

**Menu**

温浴料  
 1回 2,500円(税込)  
 ※火曜日はお休み  
 酵素着レンタル  
 300円(税込)

**マタニティピクス**

1回 1,000円(税込) ※要予約  
 妊娠13週をすぎたママへの運動提供です。体力づくりに  
 血液循環をよくすることで腰痛の軽減・便秘解消を促します。  
**マタニティピクス** 水曜日 13:00~/土曜日 16:00~

**産後の運動もサポート**

ママへの  
 アフター

1回 1,000円(税込)  
 水曜日 10:45~  
 出産後のストレス発散や  
 体型回復を目的に身体を  
 動かして、いい汗をかきましょう!

**ベビーピクス**

1回 1,000円(税込)  
 月曜日 13:00~/水曜日 10:00~  
 生後2ヶ月前後以上の赤ちゃんと一緒に  
 参加できるマッサージです。

**ハイリー★G 要予約**

**TEL.089-957-8776**

松山市古川西1丁目10-7 **駐車場完備**

営 10:00~18:00 **ハイリー-G** 検索