

令和4年度

ほっとマミーサロン

安心して出産し子育てができるよう助産師や栄養士等による講座と保育士による親子ふれあい遊び、参加者同士の交流会を開催します。

対象者：

市にお住まいで妊娠を考えている女性
妊婦や生後8か月までの乳児を持つ産婦とそのご家族

時間
定員：

受付は開始10分前～

午後1時30分～3時00分 4組

午後3時15分～4時45分 4組

会場：

市民交流プラザ

トワーレ

持ち物：

親子健康手帳、駐車券（無料になります）
お子さんの外出に必要な用品
予約時に持ち物を案内します



産前産後の骨盤ケア

令和4年 4月18日（月）

8月 8日（月）

12月12日（月）



保育士による
親子ふれあい遊び



産前産後のおっぱいケア

令和4年 5月 9日（月）

9月 12日（月）

令和5年 1月 16日（月）



ベビーマッサージ

令和4年 6月 13日（月）

10月 17日（月）

令和5年 2月 20日（月）

参加者同士の交流



ベビー計測・離乳食づくり

令和4年 7月 11日（月）

11月 14日（月）

令和5年 3月 13日（月）

※偶数月は保健センターで行う乳幼児相談で計測や個別相談ができます。

※離乳食づくりは、調理法の紹介となります。

申込
方法

【予約受付】開催日の1か月前から1週間前まで受付します

【問合せ先】子育て世代親子支援センター（保健センター内）

☎51-6797（直通）へ電話し「ほっとマミーサロン」の申込みとお伝えください