

令和5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： 当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ご家族

受付は開始10分前～

時 間 定 員： 午後1時30分 ～ 3時30分 8組



会 場： 市民交流プラザ
タワーレ

持ち物：

- ・親子健康手帳・お子さんの外出に必要な用品
その他予約時に持ち物を案内します
- * 駐車券は会場内にお持ちください
(無料になります)

産前産後の骨盤ケア

令和5年 4月10日 (月)
8月28日 (月)
12月11日 (月)

子育て支援センター
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5年 5月15日 (月)
9月11日 (月)
令和6年 1月22日 (月)

ベビーマッサージ

令和5年 6月12日 (月)
10月16日 (月)
令和6年 2月 5日 (月)

参加者同士の交流



ベビー計測・離乳食について

令和5年 7月10日 (月)
11月13日 (月)
令和6年 3月11日 (月)

※ほっとマミーサロン以外での計測や個別相談は偶数月に保健センターで行っている乳幼児相談をご利用ください。

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