

令和2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保育士、栄養士等による講座と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夫

時間

午後1時30分～3時30分
(受付：午後1時20分～)

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
予約時にコース別の持ち物を案内します

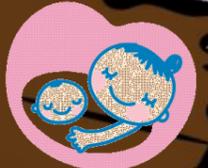
定員

要予約
先着12組の親子

参加費

無料

妊婦さんの特典
申込みの妊婦さんに
車用マタニティステッカー
をプレゼント!



女性限定

産前産後ケアコース

場所：市民交流プラザトワーレ
前半：講座30分 後半：交流会90分

4月22日	(水)	おっぱいケア
5月11日	(月)	ベビ-計測
6月8日	(月)	骨盤ケア
7月13日	(月)	スキンケア
8月11日	(火)	おっぱいケア
9月23日	(水)	ベビ-計測
10月12日	(月)	骨盤ケア
11月9日	(月)	スキンケア
12月14日	(月)	おっぱいケア
1月12日	(火)	ベビ-計測
2月8日	(月)	骨盤ケア
3月8日	(月)	スキンケア

パパ参加可

ベビ-ケアコース

場所：市民交流プラザトワーレ
前半：講座30分 後半：交流会90分

4月21日	(火)	ベビ-マッサージ
5月7日	(木)	ベビ-スキンケア
6月1日	(月)	スマホ等の影響
7月6日	(月)	ベビ-計測
8月3日	(月)	ベビ-マッサージ
9月7日	(月)	ベビ-防災
10月5日	(月)	ベビ-スキンケア
11月2日	(月)	ベビ-計測
12月7日	(月)	ベビ-マッサージ
1月4日	(月)	ベビ-防災
2月1日	(月)	スマホ等の影響
3月1日	(月)	ベビ-計測

パパ参加可

親子ふれあいコース

場所：市民交流プラザトワーレ
前半：講座30分 後半：交流会90分

4月28日	(火)	IP ロンシアター
5月18日	(月)	遊び方体験
6月15日	(月)	離乳食作り
7月20日	(月)	IP ロンシアター
8月17日	(月)	遊び方体験
9月14日	(月)	離乳食作り
10月19日	(月)	IP ロンシアター
11月16日	(月)	遊び方体験
12月21日	(月)	離乳食作り
1月18日	(月)	IP ロンシアター
2月15日	(月)	遊び方体験
3月15日	(月)	離乳食作り

パパ参加可

なごみコース (自由交流解放日)

場所：保健センター
子育て世代親子支援センター
相談室2

4月27日	(月)	★お部屋を解放
5月25日	(月)	しますので、
6月29日	(月)	ご自由に交流で
7月27日	(月)	きます。
8月24日	(月)	★乳幼児を持つ
9月28日	(月)	保護者等が利用
10月27日	(火)	できます。
11月30日	(月)	★身長と体重を
12月28日	(月)	セルフで計測で
1月25日	(月)	きます。
2月24日	(水)	
3月22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。

※離乳食実習時は講座60分、交流60分となります。

参加の声

先輩ママから出産や育児の話がきけて安心♪



スタッフの方や先輩ママにいろいろ相談できてよかった♪

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】十和田市健康増進課（保健センター内）

☎51-6792（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