

新型コロナ感染予防のため、プログラムを変更して開催します

令和2年度

# ほっとマミーサロン

R2年6月～再開

安心して出産し子育てができるよう助産師や保育士、栄養士等がサロンを開催します。

**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

**持ち物**

親子健康手帳  
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

**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!

**会場**

市民交流プラザ トワーレ

変更

十和田市保健センター

**定員**

先着12人

変更

先着4人

**プログラム**

**講話と交流会**

時間：午後1時30分～3時30分（2時間）

- ☆産前産後ケアコース
- ☆ベビ-ケアコース
- ☆親子ふれあいコース
- ☆なごみコース

変更

**個別支援（一人30分）**

時間：完全予約制

午後<1時15分・2時・2時45分・3時30分>

- ☆産前産後ケアコース
- ☆ベビ-ケアコース
- ☆親子ふれあいコース

※下記テーマにそって個別に支援します

**女性限定**

**産前産後ケアコース**

開催日	テーマ
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**

開催日	テーマ
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**

開催日	テーマ
6月 15日 (月)	離乳食作り
7月 20日 (月)	E7 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)	E7 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)	E7 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

※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。

◆申込み方法◆ 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。

◆申込み期限◆ 開催日の1か月前から1週間前まで要予約

当日はマスクの着用をお願いします