

参加費無料！



# すこやかマタニティサークル

ごあんない

R6年度

申し込み  
が必要です

日時 月1回 10:00 ~ 11:30

場所 まちなかオフィス (小湊字後苑2-10)

対象 妊娠～産後のママ、パパ、祖父母などご家族の方

内容 01. 助産師による講話



▼ 講話のテーマ

**産** 4.24 / 8.20 / 12.5  
WED. TUE. THU.

- ▶ ベビーマッサージ (生後2か月～)
  - ▶ 手足型取り
- 持ち物 ○バスタオル  
○普段使用している保湿剤

**妊** 5.15 / 9.18 / 1.29  
WED. WED. WED.

- ▶ 育児技術体験 (沐浴・抱っこ・着替え)
- ▶ 妊婦体験 (パパ向け)
- ▶ 出産準備について

**産** 6.18 / 10.21 / 2.19  
TUE. MON. WED.

- ▶ ベビーママピクス (生後3か月\*～)  
\*※首が据わっている児が対象となります。
  - ▶ 離乳食について
- 持ち物 ○バスタオル  
○飲み物  
○動きやすい服装

**妊** 7.18 / 11.13 / 3.11  
THU. WED. TUE.

- ▶ 乳房の手当
  - ▶ 妊婦向け骨盤体操
- 持ち物 ○バスタオル  
○飲み物  
○タオル  
○動きやすい服装

02. みんなで交流～情報交換～

03. 個別相談

毎回共通持ち物 ○ 母子健康手帳



大好評！  
ベビーマッサージ！

すこやかマタニティサークル  
ご予約はこちら⇒



参加費無料！



# マンマケア

ごあんない

R6年度

完全  
予約制

日時 月1回 13:00 ~ 15:30

4.24 WED. 5.15 WED. 6.18 TUE. 7.18 THU. 8.20 TUE. 9.18 WED.

10.21 MON. 11.13 WED. 12.5 THU. 1.29 WED. 2.19 WED. 3.11 TUE.

場所 平内町勤労青少年ホーム (小湊字小湊79-3)

対象 産後1年以内のママ

内容 01. 助産師による産後の体のケア  
02. おっぱいケア  
03. 授乳量測定 (授乳を控えてお越しくささい)



持ち物 ○ 母子健康手帳  
○ フェイスタオル2枚、バスタオル2枚

利用者の声！



乳腺の詰まりで病院に行くか迷っていた時に参加しました。おっぱいケアで詰まりが解消され身体がすっきりして救われました！

おひさまひらな(平内町役場健康増進課内)  
TEL. 017-718-0019

マンマケア  
ご予約はこちら⇒

