

＼ 参加費無料！／



すこやかマタニティサークル

ごあんない

R7年度

申し込み
必要です

日 時 月1回 10:00～11:30

場 所 勤労青少年ホーム（小湊字小湊79-3）

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 4.25 / 8.29 / 12.19
FRI. FRI. FRI.

- ▶ ベビーマッサージ（生後2ヶ月～）
- ▶ 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 5.23 / 9.12 / 1.23
FRI. FRI. FRI.

- ▶ 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 6.27 / 10.17 / 2.27
FRI. FRI. FRI.

- ▶ ベビーママビクス（生後3ヶ月～）
※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 / 3.12
FRI. THU. THU.

- ▶ 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



毎回共通持ち物

○母子健康手帳

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

R7年度

完全
予約制

日 時 月1回 13:00～15:30

4.25 FRI.	5.23 FRI.	6.27 FRI.	7.18 FRI.	8.29 FRI.	9.12 FRI.
10.17 FRI.	11.13 THU.	12.19 FRI.	1.23 FRI.	2.27 FRI.	3.12 THU.

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ださい）
04. 児の成長発達の確認・指導

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



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！

平内町こども家庭センター「おひさまひらない」
(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⇒

